Кулинарная энциклопедия

том 21

М (Минеральная вода – Морской язык)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 21-м томе «Кулинарной энциклопедии»: что приготовить из минтая, мойвы и морского окуня; всё о моркови, молоке и морошке; чем интересна молдавская кухня; рецепты супа мисо и соуса моле; что такое миш-маш, мокека и млинцы; чем моктейль отличается от коктейля; как сварить вкусный морс и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 21. М (Минеральная вода – Морской язык)
  - ○
  - ○ Минеральная вода
    - ■
    - ■ Кексы на минеральной воде
  - ○ Минестроне
  - ○ Мини-печь
  - ○ Минога
  - ○ Минтай
    - ■
    - ■ Сушёный минтай в остром соусе
    - ■ Уха с минтаем
    - ■ Минтай в кляре
    - ■ Тефтели из минтая в томатном соусе
  - ○ Минту
  - ○ Мирабель
  - ○ Мирантон
  - ○ Мирин
    - ■
    - ■ Гюдон (Говядина с луком по-японски)
  - ○ Мирт
  - ○ Мисо
    - ■
    - ■ Баклажаны, запечённые с пастой мисо
    - ■ Рыба, жаренная в соусе мисо
  - ○ Мисосиру (суп мисо)
  - ○ Мист
  - ○ Мититеи
  - ○ Мишлен
  - ○ Миш-маш
  - ○ Млинцы
  - ○ Можжевельник
    - ■

- Кролик с можжевельником
- Мозги
  -
  - Паштет из говяжьих мозгов
  - Говяжьи мозги жареные
- Мозельские вина
- Мойва
  -
  - Мойва жареная
  - Мойва, тушённая в молоке
  - Котлеты из мойвы
- Мокека
  -
  - Мокека с морепродуктами
- Моктейль
  -
  - Моктейль Мохито
  - Моктейль Эгг-ног
- Молдавская кухня
- Моле
  -
  - Цыплёнок в соусе моле
- Молекулярная кухня
- Моллюски съедобные
  -
  - Спагетти с моллюсками и креветками
- Моло́ки
  -
  - Молоки жареные
- Молоко
  -
  - Молочный суп с клёцками
  - Жареное молоко
- Молоховец, Елена
- Молочная диета
- Молочно-рыбный суп
- Молочный (кефирный) гриб
- Молочный коктейль
  -
  - Классический молочный коктейль
  - Кефирно-фруктовый молочный коктейль
- Молочный поросёнок
- Молочный пудинг
  -

- Молочный пудинг с ягодами
- Молочный пудинг с шоколадом и корицей

- Момо
- Монблан
- Моравский огуречный суп
- Морепродукты
  -
  - Салат с морепродуктами
  - Суп из морепродуктов
  - Горячее ассорти из морепродуктов
- Морковник
- Морковь
  -
  - Морковные шарики
  - Морковный суп
  - Морковная бабка
- Морковь по-корейски
- Морнэ
- Мороженица
- Мороженое
  -
  - Сливочно-ванильный пломбир
  - Мороженое из зелёного чая
  - Ягодный лёд
- Морошка
  -
  - Варенье из морошки
  - Пирог с морошкой
  - Настойка из морошки
  - Компот из морошки
- Морс
  -
  - Ягодный морс
  - Свекольный морс
- Морсилья
  -
  - Фасолевый суп с морсильей
- Морская капуста (ламинария)
  -
  - Острый салат из морской капусты
- Морской гребешок
  -
  - Жареные морские гребешки
  - Морские гребешки в беконе

        - Салат с томатами и морскими гребешками
        - Суп с морскими гребешками
    - Морской ёж
    - Морской окунь
        -
        - Филе морского окуня в кляре
        - Морской окунь, запечённый в фольге
        - Суп из морского окуня с тёртым картофелем
    - Морской черенок (наваха)
    - Морской чёрт
        -
        - Перуанский холодный суп с морским чёртом и креветками
    - Морской язык
        -
        - Запечённые роллы из морского языка
        - Морской язык в кляре
        - Запеканка из морского языка со шпинатом и картофелем
- notes
    - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 21. М (Минеральная вода – Морской язык)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Минеральная вода

Подземные воды с повышенным содержанием биологически активных компонентов.

История употребления минеральных вод насчитывает несколько тысячелетий. В античные времена у целебных источников греки строили святилища в честь покровителя медицины – бога Асклепия, а римляне в подобных же местах возводили храмы в честь Эскулапа. Самая древняя водолечебница была построена в Греции примерно в VI веке до н. э.

Культуру лечения подземными водами в России начал Пётр I. По его указу были проведены изыскания лечебной воды, и в 1719 году императором был основан первый российский курорт «Марциальные воды» в Карелии. Кавказские минеральные воды стали изучать в 1803 году по указу Александра I.

Сама по себе минеральная вода – это вода, самотёком прошедшая несколько слоёв земной поверхности и задержавшаяся в естественных подземных резервуарах, откуда её добывают выкачиванием. В состав минеральной воды входят разные комбинации шести основных элементов: натрия, кальция, магния, хлора, сульфатов и гидрокарбонатов, поэтому различают гидрокарбонатные, хлоридные, сульфатные и прочие минеральные воды.

Двуокись углерода также является важным компонентом минеральной воды, так как за счёт взаимодействия углекислого газа с подземными породами и формируются лечебные свойства воды. Углекислый газ, кроме того, смягчает вкус напитка и способствует лучшему утолению жажды.

По степени концентрации минеральных солей выделяют столовую, лечебно-столовую и лечебную воды. Только первая подходит для ежедневного употребления, остальные нужно пить строго по рекомендации врача.

Каждый вид минеральной воды обладает своими собственными целебными свойствами. Гидрокарбонатная эффективна для лечения мочекаменной болезни и для нормализации секреции желудочного сока. Хлоридная улучшает работу желудочно-кишечного тракта и в целом стимулирует обменные процессы в организме человека. Сульфатная благоприятно сказывается на работе печени и желчного пузыря.

Помимо того, что минеральную воду пьют как самостоятельный напиток, её также активно используют в кулинарии для маринования мяса, приготовления бисквитов, лепёшек, коктейлей. Её добавляют к мясному фаршу и в

маринады для овощей.

Кексы на минеральной воде

На 10 шт.
Время приготовления: 2 часа

1 ч. л. сухих дрожжей
250 г пшеничной муки
130 г сахара
5 яиц
80 г сливочного масла + для смазывания форм
100 мл минеральной воды «Нарзан»
3 ст. л. рома
100 мл апельсинового сока

Калорийность: 319 ккал

• Дрожжи смешать с мукой и сахаром. В отдельной миске соединить яйца и растопленное сливочное масло, взбить до однородности. Постепенно, продолжая взбивать, добавить мучную смесь. Влить сразу всю минеральную воду и тщательно перемешать.

• Формы для выпечки кексов обильно смазать сливочным маслом, наполнить тестом на две трети объёма.

• Выпекать кексы в духовке при 190 °С в течение 25–30 минут, до того момента, когда они сильно поднимутся и станут светло-коричневыми.

• Ром смешать с апельсиновым соком. Достать кексы из духовки, немного охладить в формах.

• Полить кексы смесью рома и сока, оставить в формах ещё на 10 минут, затем извлечь и полностью остудить на решётке.

Минестроне

(от ит. *minestra* – суп)

Итальянский густой овощной суп, в переводе его название звучит как «большой суп», «супище». Стандартный набор для приготовления минестроне включает в себя бобы, сельдерей, морковь, фенхель, картофель, помидоры, чеснок, тыкву, цукини и лук.

Интересно, что по изменению рецепта этого супа можно изучать историю Италии. Изначально, приблизительно в XVI веке, минестроне был простой крестьянской бобовой похлёбкой, итальянские семьи никогда не покупали продукты специально для приготовления этого супа, в него добавлялись лишь овощи, оставшиеся от предыдущих трапез. Спустя век в него стали класть завезённые в Италию из Америки картофель и помидоры. Ещё через полвека из-за засухи часть бобов и овощей в минестроне заменили мелкой пастой.

Сегодня минестроне – «визитная карточка» кухни Италии, его рецепт постоянно совершенствуется. Идеальным в Италии считается сложный рецепт минестроне, в котором присутствуют 7 овощей и 7 приправ.

Варить минестроне на один раз в Италии не принято, более того, считается, что готовить это блюдо следует исключительно в большой кастрюле, а есть – на следующий день, чтобы суп успел настояться.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 небольшие моркови
150 г пастернака
1 маленький стебель лука-порея
1 зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. томатного пюре
1,2 л овощного бульона
1 стакан мелкой пасты (орзо, колечек или звёздочек)
400 г консервированной белой фасоли
2 ст. л. рубленого базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 66 ккал

• Морковь и пастернак очистить, нарезать на крупные кубики. Лук-порей тщательно промыть и мелко нашинковать. Очистить и мелко нарезать чеснок.

• Выложить в сотейник с разогретым оливковым маслом нарезанные овощи и слегка обжарить.

• Добавить томатное пюре, влить бульон и варить около 5 минут.

• Всыпать в суп пасту и варить согласно инструкции на её упаковке.

• Фасоль откинуть в дуршлаг, дать стечь жидкости и выложить её в суп. Посолить и поперчить по вкусу. Варить ещё 10 минут.

• Разлить готовый суп по тарелкам и посыпать рубленым базиликом.

Мини-печь

Электрическая духовка небольшого размера. Мини-печь может выполнять функции гриля, тостера, духовки и разморозки. Придуманы эти устройства относительно недавно, всего около 30 лет назад. Впервые они появились в Японии, и связано это с тем, что по японским традициям очаг не должен находиться в доме, и, если уж и пришлось его там разместить, то лучше, если он будет компактным и изолированным. Скорее всего, это не более чем красивая легенда, просто места в домах рядовых японцев не так уж много, и для них очень удобно иметь подобный компактный и многофункциональный прибор. По той же причине в Японии появилась и мультиварка *(см. Мультиварка)*.

Объём рабочей камеры мини-печи может варьироваться от 8,5 до 40 литров. Мелкогабаритные печи (до 12,5 л) подойдут для разогрева маленьких порций и для приготовления горячих бутербродов. Мини-печи средних и крупных размеров обеспечивают полноценное приготовление блюд.

Мощность мини-печи зависит от размеров и функциональных возможностей. Внутреннее покрытие рабочей камеры может быть выполнено как из эмалированного металла, так и из нержавеющей стали. Все печи оснащаются верхним и нижним нагревательными элементами, оба они работают в режиме «электродуховка». При режиме «гриль» включается только верхний подогрев, а при режиме «выпечка» – только нижний. Помимо основных режимов нагревания, существуют и дополнительные: «пицца», «тосты» (односторонние или двусторонние), «обжарка», «подогрев», «быстрый подогрев» и некоторые другие.

Выпускают мини-печи с механическим или сенсорным типом управления, с откидной или боковой дверцей. Также мини-печь может быть дополнена функциями разморозки, подогрева и конвекции.

Минога

Несмотря на внешность, минога – не рыба, а примитивное позвоночное класса круглоротых. Всего известно 40 видов миног, они живут как в пресной, так и в солёной воде. Чаще всего миноги – паразиты, и выживают за счёт присасывания к крупным представителям других видов. Это одно из древнейших животных, её останки находят на раскопках тех мест, где когда-то были океаны. Минога – уникальное животное, у неё 3 глаза (один из них на лбу), 7 пар жабр и до 20 круговых челюстей. Ещё одна особенность животного – у миноги нет системы пищеварения. Поскольку она питается за счёт высасывания пищевых соков из жертвы, все вещества попадают в её мышцы и органы напрямую.

Миногу ели и разводили ещё древние римляне, здесь она считалась особым деликатесом. В настоящее время минога относится к важным промысловым видам, и из-за популярности некоторые её виды находятся на грани исчезновения. Особо ценится минога в странах Юго-Западной Европы (в Испании, Португалии), очень популярна она и во Франции.

Мясо миноги содержит довольно много жира, при этом калорийность его составляет всего 88 ккал на 100 г продукта. В мясе много микроэлементов: фтора, хлора, серы, хрома и редкого молибдена. В миноге много витаминов PP и D – последнего в 100 г продукта содержится суточная норма для человека.

Миногу можно жарить, запекать, варить, но чаще всего её употребляют в консервированном или маринованном виде.

Как выбирать

Выбирайте блестящую тушку с ясными глазами.

Как хранить

Свежую миногу – в холодильнике не более суток, а замороженную – в морозильной камере в течение 6 месяцев.

Подготовка

Свежая минога покрыта ядовитой слизью, поэтому её нужно вымачивать в слабом растворе соли.

Минтай

Рыба семейства тресковых. Минтай ведёт придонный образ жизни, обитает в холодной воде. Это довольно крупная рыба, в длину особи могут достигать 90 см, а вес крупных экземпляров составляет более 3 кг. У минтая крупные глаза, вытянутая морда и пятнистый окрас. Питается он, в основном, планктонными ракообразными, но по мере роста его добычей становятся мелкая рыба и кальмары. Ареал обитания достаточно широк, поэтому промысел минтая ведётся во многих странах мира. Он водится у побережья Японского, Охотского и Берингова морей, Баренцева моря, а также в заливах Аляска и Монтерей у берегов США.

В наши дни минтай можно найти в продаже практически в любом регионе мира. Помимо замечательных вкусовых качеств, рыба отличается богатым витаминно-минеральным составом. В её нежной мякоти содержатся витамины А, РР, минеральные вещества, в числе которых кобальт, фтор, сера, калий, фосфор. Как и большинство даров моря, минтай богат йодом, а количество витамина А в этой рыбе выше, чем в печени трески. Особенно полезным данный продукт будет для детей, беременных и кормящих женщин, ослабленных людей, страдающих недостатком витаминов. Белок, содержащийся в минтае, легко усваивается, поэтому рыбу можно отнести к категории диетических. По питательности минтай ничуть не уступает дорогим сортам рыбы, при этом стоимость его сравнительно невысока.

Из минтая можно приготовить множество вкуснейших блюд. Его жарят, тушат, отваривают, запекают, готовят закуски и первые блюда. Он прекрасно сочетается с овощами и рисом.

Как выбирать

В свежем виде минтай практически не продаётся. При покупке замороженной рыбы обратите внимание на следующие факторы: толщина ледяной глазури на филе должна быть

минимальной (согласно стандартам масса льда не должна составлять более 4 % от массы рыбы).

В России встречается минтай отечественного и китайского производства, предпочтение следует отдавать российскому, так как он экологически более безопасен. Если в продаже вы нашли филе менее 20 см в длину, оно от китайского производителя, так как в России запрещён вылов молодняка минтая.

Качественное филе должно иметь чисто белый цвет, без розового и жёлтого оттенков и пятен.

Как хранить

Замороженную рыбу следует хранить при температуре не выше -18 °С до 6 месяцев. Размороженную рыбу повторно замораживать нельзя.

Сушёный минтай в остром соусе

(рецепт корейской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

1 сушёный минтай
5–7 пёрышек зелёного лука
5 зубчиков чеснока
2–3 ст. л. растительного масла
2–3 ч. л. молотого красного перца
0,5 ч. л. сахара

Калорийность: 235 ккал

• Минтай очистить, удалить кости. Филе разобрать на волокна, выложить в миску.

• Лук вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить.

• Приготовить заправку: в масло высыпать красный перец, перемешать до однородности. Полить смесью рыбу.

• Посыпать рыбу сахаром, добавить лук и чеснок, перемешать. Оставить на 15 минут, подавать к столу.

Уха с минтаем

На 8 порций
Время приготовления: 45 мин

600 г минтая
1 луковица
1 морковь
2 картофелины
2,5 л воды
2 лавровых листа
4 горошины чёрного перца
1 ст. л. приправы для ухи
пучок зелени
соль по вкусу

Калорийность: 40 ккал

• Рыбу вымыть, удалить внутренности и плавники. Разрезать на порционные куски. Лук очистить, мелко порубить. Морковь вымыть, мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками.

• Воду довести до кипения, выложить картофель, варить 15 минут.

• Посолить, добавить куски рыбы, лук и морковь. Варить ещё 15 минут.

• Добавить в суп лавровый лист, перец горошком, приправу для ухи, готовить 5 минут.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Уху посыпать рубленой зеленью, дать настояться 20 минут, подавать к столу.

Минтай в кляре

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

3 тушки минтая
2 яйца
щепотка специй для рыбы
150 мл молока
150 г пшеничной муки
растительное масло для жарки
дольки лимона и зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 136 ккал

• Рыбу вымыть, обсушить. Разрезать на небольшие куски или разделить тушки пополам. Натереть солью, перцем и специями. Оставить на 10 минут.

• Приготовить кляр: яйца взбить со щепоткой специй, добавить молоко, перемешать. Медленно всыпать муку, перемешать, чтобы смесь получилась однородной, без комков.

• На сковороде разогреть растительное масло. Куски рыбы окунать в кляр, обжаривать на сковороде с обеих сторон до золотистой корочки.

• Выложить на блюдо, дополнить дольками лимона и свежей зеленью, подавать к столу.

Тефтели из минтая в томатном соусе

На 3 порции
Время приготовления: 35 мин

1 луковица
500 г фарша из филе минтая
1 яйцо
небольшой пучок укропа
соль и перец по вкусу

Для соуса
0,5 луковицы
1 морковь
3 помидора
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Лук очистить, измельчить, соединить с рыбным фаршем, перемешать. Добавить яйцо. Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, добавить в фарш. Посолить, поперчить, хорошо перемешать, отложить фарш в сторону.

• Приготовить соус: лук мелко нарезать, морковь очистить, натереть на мелкой тёрке. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук и морковь до мягкости. Добавить томатную пасту и свежие помидоры. Посолить, поперчить по вкусу, тушить под крышкой 5 минут на слабом огне. Влить немного воды, перемешать.

• Из фарша сформировать небольшие шарики, уложить их в соус, накрыть крышкой, тушить до готовности. Подавать тефтели с соусом.

Минту

Финский мятный ликёр, популярный во всём мире. Напиток имеет выраженный мятный вкус и аромат, хотя внешне больше напоминает не ликёр, а водку, поскольку абсолютно прозрачен. Сделать ликёр прозрачным как слеза позволяет особый вид сахара, использующийся в производстве.

Напиток может содержать от 35 до 50 % спирта. Выпускаются две разновидности ликёра: традиционный и с добавлением лакрицы (чёрный минту).

Пить минту принято залпом из посуды небольшого объёма (стопки-шота). Его также используют для приготовления коктейлей, добавляют в чай и чёрный кофе.

MINTTU
Cold On The Outside - Warm On The Inside
PEPPERMINT
50%
50 cl

Мирабель

Раннеспелая жёлтая слива французского происхождения с довольно мелкими плодами. Распространена в Европе, а также средней полосе России.

В кулинарии широко используется при изготовлении десертов – варений, джемов, желе, мармелада, а также для варки киселя и компоты. Ценится за кисловатый вкус и тонкий аромат. В кухнях Закавказья может добавляться в супы и вторые блюда, входить в состав соусов.

Мирантон

Луковый соус, основой для которого служит томатный соус. Кроме того, в него добавляют уксус и ароматные специи. Подают мирантон к блюдам из свинины, баранины и говядины, а также используют для приготовления запеканок.

Время приготовления: 40 мин

300 г лука
75 г сливочного масла
75 мл уксуса 9 %
несколько горошин чёрного перца
1 лавровый лист
800 г томатного соуса
1 ч. л. сахара

Калорийность: 75 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. На сковороде растопить 45 г сливочного масла, спассеровать на нём лук до прозрачности, но без изменения цвета.

• Влить в сковороду уксус, добавить перец горошком и лавровый лист, тушить 8–10 минут.

• Влить томатный соус, посолить, добавить сахар, перемешать, готовить ещё 10–15 минут.

• В конце, помешивая, небольшими порциями вмешать в соус сливочное масло.

Мирин

Сладкое японское рисовое вино. В период XV–XVI веков его подавали вместо сакэ представительницам слабого пола. В XIX веке мирин стали использовать как приправу, добавляя в соусы, маринады и тушёные блюда. Сегодня мирин в чистом виде не пьют, его относят к основным приправам японской кухни, наряду с даси (бульоном на основе стружки тунца, *см. Даси*) и соевым соусом.

Мирин используют в маринадах для мяса и рыбы, его добавляют в супы и глазурь десертов для придания ей блеска, сбрызгивают суши и роллы. Один из самых известных японских соусов – терияки – почти наполовину состоит из мирина.

В Японии в наши дни выпускается три разновидности мирина:

– **хон мирин** – традиционное сладкое вино, используемое как приправа;

– **сио-мирин** – почти не содержащее алкоголя вино с солёным вкусом;

– **син-мирин** – безалкогольный аналог классического мирина.

В рецептах мирин можно заменить на слегка разбавленный несколькими каплями уксуса (лучше рисового) херес.

Гюдон (Говядина с луком по-японски)

На 3 порции
Время приготовления: 45 мин

200 г мякоти говядины с прослойками жира (мраморной)
2 луковицы
3 ст. л. сакэ
3 ст. л. мирина
3 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
0,5 стакана воды
300 г отварного риса для подачи

Калорийность: 164 ккал

• Говядину предварительно слегка подморозить в морозилке (но не замораживать!) и нарезать тончайшими ломтиками острым ножом или с помощью ломтерезки. Лук очистить и нарезать перьями.

• Влить в глубокую сковороду или вок сакэ, мирин и соевый соус, всыпать сахар и довести до кипения. Выложить в соус лук и потушить на слабом огне до прозрачности.

• Влить в соус воду, довести до кипения, прибавить огонь до сильного и выложить говядину. Накрыть крышкой и готовить около 3 минут, пока говядина не изменит цвет. Затем перемешать и потушить в течение 10–15 минут на слабом огне.

• Разложить по мискам горячий отварной рис, сверху выложить гюдон и подавать.

Мирт

Вечнозелёное растение семейства Миртовые. Внешне оно представляет собой кустарник, который может достигать в высоту 2 м. Листья плотные, кожистые, цветы собраны в соцветия и окрашены в белый цвет. Плодоносит мирт небольшими чёрно-синими или белыми ягодами размером с горошину.

Издревле мирт использовали для получения ароматного масла, а также в качестве душистой приправы. Кроме того, это растение широко применялось в качестве лечебного средства, действие которого было аналогичным действию современных антибиотиков.

Родиной растения считается Средиземноморье, в прошлом мирт присутствовал в кухне многих стран этого региона, особенно популярен он был в античной Греции. Этому во многом способствовал тот факт, что густые миртовые леса простирались практически по всему побережью.

Однако сегодня популярность мирта практически сошла на нет, хотя его по традиции всё еще добавляют в блюда в некоторых регионах Италии. Свежие и сухие листья мирта кладут в мясные и рыбные супы, а из ягод готовят ликёр-дижестив, настаивая их по

старинной технологии.

Ещё один способ использования мирта – в качестве топлива для гриля. Мясо, поджаренное на его древесине, получается ароматным даже без добавления приправ. Дым, образующийся в процессе сжигания мирта, придаёт мясу пряный вкус и специфический аромат. Для получения такого же эффекта мясо при жарке иногда просто оборачивают веточками мирта.

В качестве приправы лучше использовать свежие листья, поскольку сухой мирт теряет большую часть своего аромата.

Мисо

Один из основных продуктов японской кухни. Густая паста, которую производят из риса, ячменя, соевых бобов и пшеницы, подвергая их ферментации.

Более 2000 лет паста мисо была основным источником белка для жителей Японии и Китая. Её широко использовали для приготовления самых различных блюд. Особенную известность в мире в наши дни приобрёл суп на основе пасты мисо, но её применение отнюдь не ограничивается только первыми блюдами. Её также кладут в соусы, мясные и рыбные блюда, используют для улучшения вкуса панировок.

Различают светлую и тёмную пасту мисо. Первая готовится на основе риса и имеет чуть сладковатый вкус. Тёмная паста мисо отличается более густой консистенцией, и оба вида пасты могут использоваться для приготовления супов и других блюд.

Баклажаны, запечённые с пастой мисо

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

0,25 стакана светлой пасты мисо
2 ст. л. сакэ
2 ст. л. сахара
4 небольших баклажана
5 ст. л. растительного масла

Калорийность: 129 ккал

• В небольшой миске смешать мисо, сакэ и сахар, чтобы получилась однородная масса.

• Баклажаны вымыть, обсушить, разрезать вдоль на пластины толщиной 1 см, сделать небольшие надрезы с каждой стороны, чтобы они не скручивались при жарке, смазать маслом.

• Разогреть сковороду, обжарить на ней баклажаны в течение 1 минуты с каждой стороны.

• Обжаренные баклажаны выложить на смазанный маслом противень, смазать смесью мисо, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. Подавать горячими или холодными.

Рыба, жаренная в соусе мисо

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин + маринование

700 г рыбного филе
120 г пасты мисо
2 ст. л. сакэ
2 ст. л. десертного вина или мирина
растительное масло для жарки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 202 ккал

• Рыбу вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски, обмазать солью и перцем.

• Отдельно смешать пасту мисо, сакэ и вино или мирин, чтобы получилась однородная масса.

• Рыбу переложить в миску для маринования, залить приготовленным соусом, перемешать, чтобы все куски рыбы пропитались. Оставить на 6–8 часов.

• Куски рыбы обжарить на сковороде в хорошо разогретом растительном масле. Подавать как самостоятельное блюдо или с гарниром из отварного риса.

Мисосиру (суп мисо)

Блюдо японской кухни, суп с соевой пастой мисо и водорослями. Несмотря на то, что мисосиру является первым блюдом, его подают в любое время дня, для многих японцев день начинается с чашки именно этого питательного и полезного супа.

В зависимости от региона страны и времени года в суп мисо могут добавляться различные дополнительные ингредиенты – овощи, грибы и т. д.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + замачивание

100 г консервированной морской капусты
0,5 средней луковицы
2 ст. л. пасты мисо
200 г консервированных грибов шиитаке
Для бульона даси
1 л воды
50 г водорослей комбу
15 г сушёной стружки тунца

• Приготовить бульон даси. Замочить в воде на 1 час водоросли, затем их извлечь, а настой довести до кипения. Всыпать стружку тунца, вновь довести до кипения, снять с огня и дать настояться 5 минут. Бульон процедить.

• Морскую капусту промыть, нарезать короткими полосками. Лук очистить, нарезать полукольцами.

• Бульон довести до кипения, выложить лук, вновь довести до кипения и варить, пока лук не станет прозрачным.

• Пасту мисо залить 2–3 ст. ложками тёплого бульона даси, размешать в однородную массу.

• В кипящий бульон выложить морскую капусту, варить 2 минуты. Грибы промыть, добавить в кастрюлю, варить ещё 2–3 минуты.

• В суп влить разведённую пасту мисо, перемешать. Через 3–5 минут снять с огня. Разлить по мискам, подавать к столу.

Калорийность: 69 ккал

Мист

(*от англ. mist* – изморозь)

Способ подачи крепких алкогольных напитков, таких как водка, бренди, коньяк, виски, горькие настойки и пр. Для подачи используют бокал ёмкостью 125–150 мл, который доверху заполняют льдом. Затем наливают напиток, при этом его объём не должен превышать 50 мл. Перед подачей напиток перемешивают ложкой и выжимают сок из дольки лимона, которую также кладут в бокал.

Мититеи

Блюдо румынской и молдавской кухонь, небольшие мясные колбаски. Как правило, их обжаривают на решётке-гратаре (*см. Гратар*) или гриле, но можно также использовать сковороду и духовку. В отличие от других похожих блюд, фарш для мититеи не помещают в оболочку.

Традиционно их готовят из баранины или говядины, добавляя в измельчённое мясо чеснок и специи.

В Румынии и Молдавии это блюдо иначе называют «мичь», отмечая тем самым небольшой размер колбасок (*mic* в переводе с румынского означает «маленький»).

Подают мититеи как самостоятельное блюдо или дополняют их гарниром из овощей, мамалыги и пр., а также чесночным соусом.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час + охлаждение

600 г жирной говядины
1 ч. л. соды
1 ч. л. лимонного сока
сушёный чабер
1 стакан мясного бульона
3 ч. л. сока, выжатого из свежего чеснока
50 г сала
соль и перец по вкусу

Калорийность: 148 ккал

• Мясо промыть, обсушить, дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль и перец, соду, гашённую лимонным соком, щепотку чабера, хорошо перемешать.

• В фарш постепенно вливать холодный мясной бульон, перемешивая его, чтобы получилась однородная тягучая масса. Убрать фарш в холодильник на 10–12 часов.

• Достать фарш из холодильника, добавить 1 ч. ложку чесночного сока, перемешать.

• На мясорубку надеть насадку для колбасы, ещё раз пропустить фарш, формируя из него колбаски длиной 10–12 см, каждую из которых уложить на смоченную водой поверхность.

• Сковороду хорошо разогреть, смазать салом, обжарить колбаски со всех сторон до румяной корочки, полить оставшимся

чесночным соком.

• Переложить мититеи на смазанный маслом противень, или, оставив их на сковороде, поместить в разогретую до 190 °С духовку на 5–6 минут. Подавать очень горячими.

Мишлен

см. Красный гид Мишлен

Миш-маш

Болгарский омлет с овощами, который подают на завтрак. Интересно, что название блюда стало использоваться в обиходной речи болгар для обозначения неразберихи и хаоса.

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

3 красных сладких перца
1 луковица
3 помидора
2 ст. л. растительного масла
200 г брынзы
2 яйца
1 пучок петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• Перец вымыть, разрезать, очистить от семян и перегородок. Поместить в разогретую до 180 °С духовку, запекать до мягкости в течение 20 минут. Переложить перец в миску, накрыть крышкой, оставить на 10–15 минут. Затем очистить от кожицы, мелко нарезать.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Лук обжарить до золотистого цвета в растительном масле, затем добавить помидоры, перемешать, посолить по вкусу и тушить в течение 5 минут на среднем огне.

• Брынзу натереть на крупной тёрке, всыпать к помидорам и луку, добавить печёный перец, перемешать. Отдельно взбить яйца вилкой, вылить на овощную смесь, жарить омлет до готовности. Снять с огня.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Посыпать готовый омлет, подавать миш-маш в сковороде.

Млинцы

Блюдо хорватской кухни. Выглядят млинцы как твёрдые тонкие лепёшки, для теста используют пшеничную муку, воду и соль. Сначала их выпекают в духовке до хрустящей корочки, затем разламывают на кусочки. Перед подачей на стол отваривают в воде или размягчают соком готовящейся птицы или мяса.

Млинцы обычно подают в виде гарнира к запечённой индейке или утке. Они прекрасно сочетаются с разнообразными соусами.

Млинцы часто готовят заранее и хранят так же, как макаронные изделия. В хорватских магазинах можно приобрести готовые млинцы, которые остаётся лишь отварить и подать к столу.

Время приготовления: 45 мин

500 г пшеничной муки
200 мл холодной воды
3 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла

Калорийность: 143 ккал

• Смешать муку, воду, соль и растительное масло, замесить эластичное тесто. Оставить на 10–15 минут. Разделить тесто на 4 части, каждую из которых тонко раскатать.

• Выложить раскатанное тесто на противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку. Когда подрумянится нижняя часть лепёшки, перевернуть и дать подрумяниться верхней.

• Достать готовые лепёшки из духовки, немного остудить, разрезать или разломать руками на квадратики или полоски.

• Сложить млинцы в контейнер, убрать в сухое место.

Отварные млинцы

Можжевельник

Вечнозелёный хвойный кустарник, представитель семейства Кипарисовые. Полагают, что этому растению не менее 50 млн. лет. Всего насчитывается около 70 видов можжевельника. Внешне он представляет собой кустарник или деревце, ветви которого покрыты тонкими и острыми зелёными листочками. У некоторых видов листочки настолько плотно прилегают друг к другу, что напоминают чешую. Плодоносит можжевельник круглыми ягодами некрупного размера, а небольшие зелёные шишки, образующиеся на ветвях, называют шишкоягодами и также используют в пищу или как лекарственное сырьё. Растение относится к категории долгожителей. В благоприятных условиях можжевельник может жить до 600 лет. В природе возобновляется плохо.

Зона произрастания можжевельника достаточно широка. Это практически всё Северное полушарие от Арктики до субтропических горных районов.

Можжевельник был хорошо знаком человеку с очень давних времён. В Древнем Риме его ценили как эффективное средство от змеиных укусов, а на Руси из коры и древесины растения изготавливали посуду, продукты в которой долго не портились.

Кроме того, во многих культурах можжевельник использовали для защиты от злых духов, веточки растения вешали в качестве оберега за иконами, под потолком и т. п. Такое отношение во многом объяснялось уникальными бактерицидными свойствами растения, которые заметили наши предки. Например, дымом от горящего можжевельника окуривали избы, дезинфицировали одежду больных. А если в семье кто-то

заболевал, полы протирали его веточками. Тогда ничего не знали о составе растения, а уникальные свойства объясняли божьей заботой, пославшей можжевельник людям для исцеления и защиты.

Сегодня состав можжевельника хорошо изучен. Шишкоягоды содержат смолы, углеводы, воск, дубильные и красящие вещества, а также эфирные масла, витамины и микроэлементы. Ягоды растения богаты сахаром, органическими кислотами, смолами и эфирным маслом. Они отличаются характерными и яркими запахом и вкусом.

Можжевеловое эфирное масло обладает сильным мочегонным и желчегонным, а также противомикробным действием. Поэтому отвар или настой ягод и шишкоягод рекомендуют употреблять людям с заболеваниями почек и желчного пузыря. Регулярный приём таких отваров способствует повышению аппетита, улучшению пищеварения и перистальтики кишечника. Они будут также полезны при заболеваниях дыхательных путей. Наружно в качестве растираний отвары назначают для лечения ревматизма, заболеваний суставов, кожных болезней. Среди других лекарственных растений можжевельник считается лидером по своим бактерицидным свойствам.

В кулинарии можжевельник используют в качестве пряности. Чёрные ягоды растения добавляют в блюда из мяса, дичи и птицы. В русской кухне ягоды можжевельника кладут чаще всего в маринады. Хвою и ягоды также используют для копчения мяса и рыбы, а из зрелых плодов готовят можжевеловый сахар. Размятые ягоды добавляют в кондитерские изделия и сиропы. В пищевой промышленности их используют для изготовления кофейного суррогата.

Кролик с можжевельником

На 6–8 порций
Время приготовления: 2,5 часа

1 кролик (весом до 1,5 кг)
2 луковицы
2 зубчика чеснока
2 веточки розмарина
6–8 ягод можжевельника
3 ст. л. оливкового масла
200 мл овощного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 116 ккал

• Кролика промыть, обсушить, разрезать на порционные куски, каждый натереть солью и перцем.

• Лук очистить, нарезать тонкими перьями. Чеснок очистить, раздавить. Розмарин разобрать на листочки, стебли измельчить.

• В миску сложить куски кролика, перекладывая их луком, чесноком, розмарином и можжевеловыми ягодами. Оставить мариноваться на 1 час.

• Куски кролика достать из миски, смазать оливковым маслом, уложить в глубокую форму для запекания, поместить в духовку. Запекать при 200 °С до образования румяной корочки. В процессе запекания один раз перевернуть.

• Оставшееся масло смешать с луком и специями из маринада. Полить кролика, влить горячий бульон, посолить, поперчить. Накрыть форму крышкой, тушить 30 минут.

• Затем уменьшить температуру до 150 °С и готовить до мягкости. Подавать горячим.

Мозги

Субпродукт, относящийся к категории деликатесов. Мозги имеют очень нежную, мягкую консистенцию, поэтому требуют осторожного обращения. При приготовлении важно соблюдать тепловой режим, чтобы блюдо получилось нежным и сочным. Предварительно рекомендуется замочить мозги в воде на 1–2 часа, чтобы легче было снять наружную оболочку. После этого мозги отваривают в солёной воде, подкисленной уксусом. Присутствие уксуса в воде уплотняет структуру продукта и улучшает его вкусовые качества. Существует множество рецептов с использованием этого субпродукта – его жарят и отваривают, добавляют в соусы, готовят на его основе различные закуски.

Паштет из говяжьих мозгов

На 2–4 порции
Время приготовления: 15 мин

300 г говяжьих мозгов
1 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

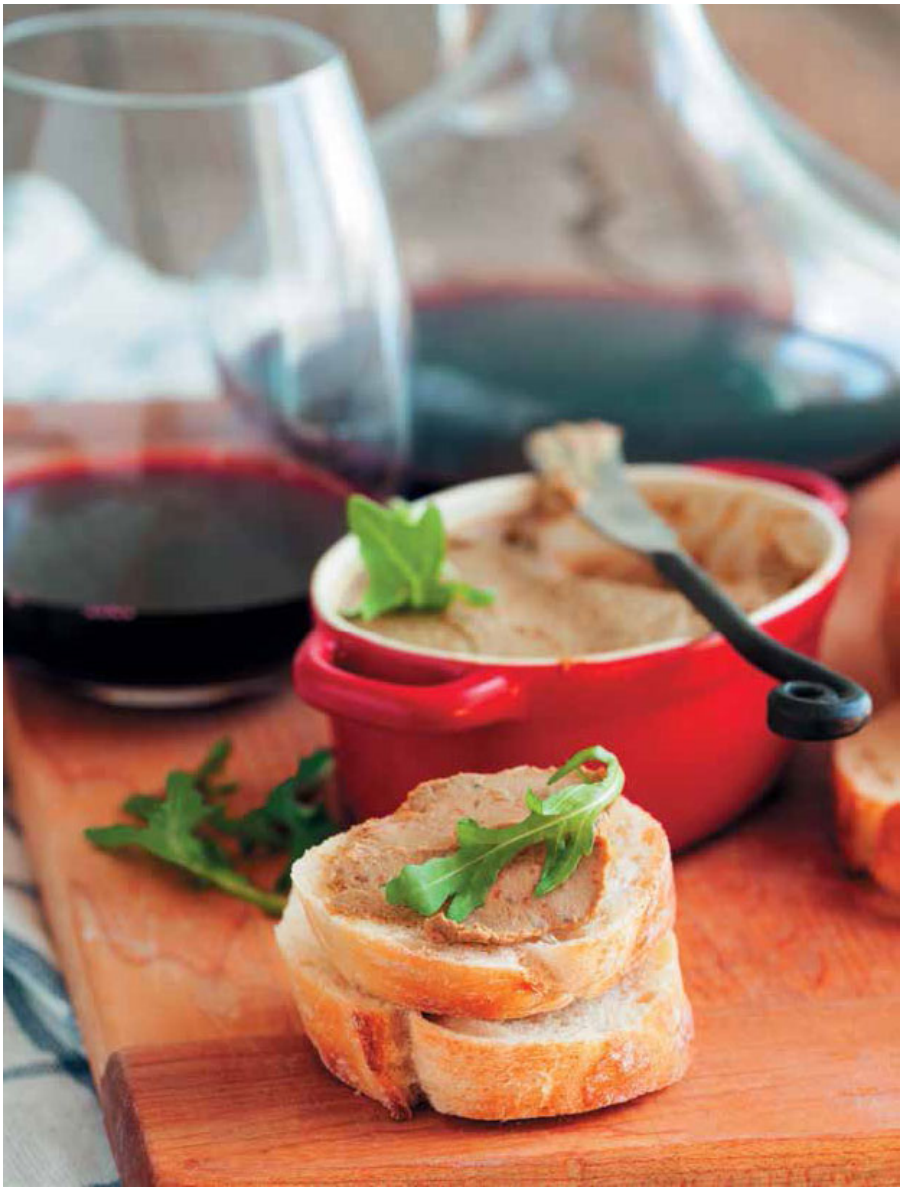
Калорийность: 135 ккал

• Мозги промыть, отварить в воде с уксусом в течение 7 минут.

• Откинуть в дуршлаг, чтобы стекла вода. Снять плёнку, мелко нарезать.

• Переложить в блендер, посолить, добавить растительное масло, измельчить в однородную массу.

• Подавать с крекерами или тостами.



Говяжьи мозги жареные

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин + замачивание

700 г говяжьих мозгов
2 ч. л. соли
3 лавровых листа
4 горошины чёрного перца
2 ст. л. уксуса 9 %
3 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. растительного масла
листья салата и дольки лимона для подачи

Калорийность: 145 ккал

• Замочить мозги в воде на 2 часа, воду периодически менять.

• В кастрюле вскипятить воду с солью и специями. В кипящую воду осторожно влить уксус. Мозги положить в воду, отваривать в течение 20–25 минут. Затем извлечь и слегка остудить, снять плёнку.

• Нарезать мозги ломтиками толщиной 1,5 см. Хорошо обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на растительном масле.

• Выложить на блюдо, дополнить листьями салата и дольками лимона, подавать к столу.

Мозельские вина

Вина, произведённые в одном из винодельческих регионов Германии – Мозеле. Несмотря на то, что они составляют всего 8–10 % от объёма всех производимых в стране вин, мозельские вина получили особенную славу. Упоминания о них часто можно встретить в художественной литературе XIX–XX веков.

Прежде всего, в популярности этих вин важную роль играет сырьё. Виноград в Мозеле произрастает на склонах гор, здесь находится самый крутой склон с виноградниками в Европе, его уклон составляет 70°. Такое расположение виноградников значительно усложняет труд сборщиков ягод, но при этом способствует тому, что грозди получают двойной объём солнечного света и тепла. Первый раз непосредственно от солнца и второй раз – от его отражения в протекающей между гор реке. Кроме того, горы, окружающие виноградники, защищают их от ветра и холода. Вино, произведённое из такого винограда, обладает особо насыщенным вкусом. Мозельские вина считаются одними из самых редких и дорогих в мире.

Мозельское вино

Мойва

Рыба семейства корюшковых, обитающая в водах Ледовитого, Атлантического и Тихого океанов. Мойва – некрупная рыба: длина средней особи не превышает 20–25 см, а весит она не более 65 г. У мойвы очень мелкая чешуя и небольшие зубы. Несмотря на весьма скромные размеры, рыба относится к категории промысловых. Обитает она в верхних слоях воды, а в период нереста может подходить близко к берегу и даже заплывать в устья рек. Мойва популярна во многих странах мира, но особенной любовью она пользуется в Японии.

Как и другие дары моря, мойва не только вкусна, но и полезна. В рыбной мякоти содержится до 23 % легко усвояемого белка. Богата она кальцием, полиненасыщенными кислотами Омега-3 и селеном, которого в этой рыбе содержится в 10 раз больше, чем в мясе. Опережает она мясо и по количеству витамина B_{12}. Кроме того, в её составе содержатся витамины A и D, фосфор, натрий, кальций, калий, йод, фтор. Мойву обязательно нужно включать в рацион людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы, вызванными недостатком йода. Насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в мойве, способствуют снижению холестерина в крови и нормализации работы сердечно-сосудистой системы.

В кулинарии мойва особенно ценится за простоту и быстроту приготовления, что обусловлено малым количеством соединительной ткани в рыбе. Мойву отваривают, маринуют, жарят. Лучшим гарниром для неё считается рис, хотя не менее вкусна она будет с отварным картофелем. Рыба прекрасно сочетается с белыми мучными и сметанными соусами.

Мойва жареная

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

800 г мойвы
2 ст. л. пшеничной муки
растительное масло для жарки
соль по вкусу

Калорийность: 147 ккал

• Мойву промыть, обсушить, удалить внутренности. Голову можно не удалять. Обвалять каждую рыбку в муке, посолить.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить мойву с обеих сторон.

• Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла. Подавать к столу горячей.

Мойва, тушённая в молоке

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 кг мойвы
2 луковицы
2 ст. л. растительного масла
7 горошин чёрного перца
7 горошин белого перца
3 лавровых листа
300 мл молока
соль по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Мойву промыть, выпотрошить, удалить головы, обсушить. Лук очистить, нарезать толстыми кольцами.

• На дно сковороды влить растительное масло. Уложить лук и рыбу слоями, посыпая каждый солью и перцем. Между слоями положить лавровый лист.

• Залить рыбу молоком. Накрыть крышкой, тушить на слабом огне 50 минут.

Котлеты из мойвы

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 кг свежей мойвы
4 яйца
1 ст. л. пшеничной муки
1 пучок укропа
растительное масло для жарки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Рыбу промыть, удалить головы и внутренности, снять филе, снова промыть и обсушить. Нарезать мойву небольшими кусочками.

• Яйца смешать с мукой, добавить соль и перец, выложить нарезанную рыбу. Укроп промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить к рыбе, перемешать.

• В сковороде разогреть растительное масло. Сформировать из смеси котлетки и обжарить их с обеих сторон.

• Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки жира. Подавать котлетки горячими.

Мокека

Блюдо бразильской кухни, густая похлёбка из рыбы и/или морепродуктов, приправленных кокосовым молоком и специями. Готовят мокеку в специальной толстостенной глиняной посуде, напоминающей горшок. Бразильцы считают это блюдо знаковым для своей кухни, и это не удивительно, ведь готовят они его на протяжении уже 300 лет.

Мокека с морепродуктами

На 8 порций
Время приготовления: 45 мин

1 луковица
3 сладких перца разного цвета
1 крупный помидор
1 красный перец чили
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. морской соли
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
3 стакана рыбного бульона
200 мл кокосового молока
500 г морского гребешка
500 г филе морского чёрта или другой морской рыбы
0,5 пучка зелёного лука
500 г очищенных серых креветок
3 лайма
1 ст. л. молотого кориандра

Калорийность: 58 ккал

• Лук очистить, измельчить. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Помидор обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Перец чили вымыть, нарезать тонкими колечками.

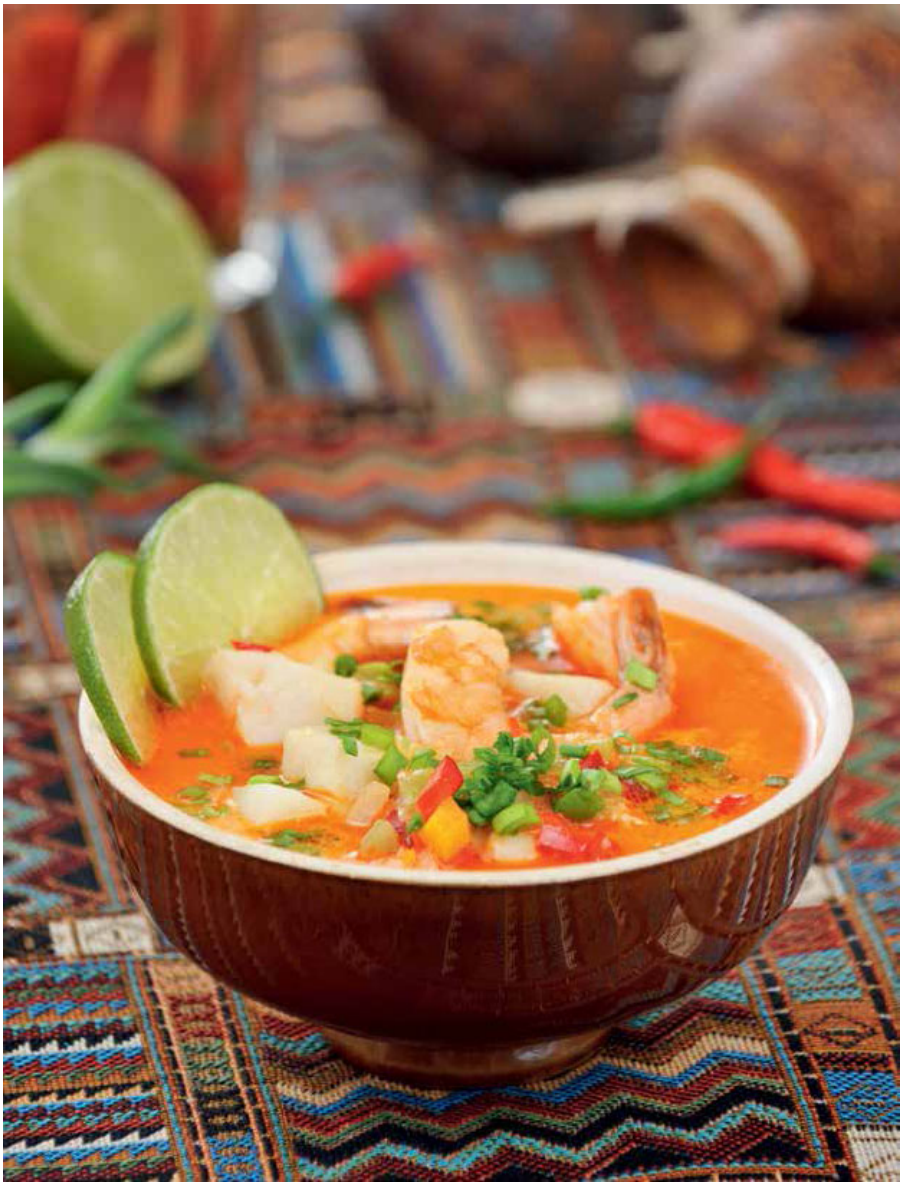
• Оливковое масло подогреть в кастрюле с толстым дном, выложить лук и сладкий перец, пассеровать 5 минут. Добавить нарезанные помидоры, перец чили, посолить и поперчить по вкусу. Тушить ещё 2–3 минуты.

• В кастрюлю с овощами влить рыбный бульон и кокосовое молоко, довести до кипения, варить 10 минут.

• Гребешки и рыбу нарезать на куски среднего размера. Зелёный лук промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Выложить гребешки, рыбу и креветки в суп, добавить нарезанный лук. Варить ещё 4–5 минут, периодически помешивая.

• За 5 минут до окончания варки выжать сок 1 лайма, добавить кориандр, готовить 1–2 минуты, снять с огня.

• Разлить суп по тарелкам, посыпать кокосовой стружкой, дополнить ломтиками лайма.



Моктейль

(от англ. *mock* – ложный и *cocktail* – коктейль)

Безалкогольный коктейль. Для его приготовления используют несколько безалкогольных напитков, которые смешивают наподобие коктейля. Считается, что впервые моктейли появились в США, а затем получили большую популярность в Европе. Иногда безалкогольные коктейли называют также *virgin* (англ. *девственный, чистый*). Некоторые рецепты таких смешанных напитков пришли из арабских стран, в которых запрещён алкоголь. В США к моктейлям относят также слабоалкогольные напитки, содержащие не более 0,5 % спирта.

Безалкогольные коктейли можно объединить в несколько групп, в зависимости от используемых ингредиентов:

Шербет. Прохладительный напиток, в состав которого входят лимонад, фруктово-ягодные соки и мороженое. Шербет не взбивают, а заливают им мороженое и пьют через соломинку.

Флип. Его взбивают в шейкере, смешивая фруктово-ягодный сок, яичные желтки, молоко и лимонад. Подают флип в бокалах для шампанского.

Коблер. Две трети напитка составляет измельчённый лёд, остальной объём дополняют соки, сиропы и иногда нарезанные фрукты. Готовят коблер так же, как и шербет, в стакане, а подают с десертной вилкой.

Физз. Прохладительный напиток, в состав которого входит минеральная вода или содовая, благодаря чему он сильно пенится. Кроме минералки в физ добавляют ягодные соки, украшают кусочками цитрусовых или ягодами.

Моктейль Мохито

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

1 лайм
10 г свежей мяты
10 г тростникового сахара
колотый лёд
400 мл тоника или спрайта

Калорийность: 21 ккал

• Лайм нарезать и сложить в бокал. Добавить мяту и сахар, размять пестиком.

• Всыпать ледяную крошку, переложить смесь в шейкер, взбить.

• Перелить смесь в бокал, долить тоником или спрайтом.

• Украсить листочком мяты и ломтиком лайма.

Моктейль Эгг-ног

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

1 яйцо
140 мл молока
щепотка ванилина
20 мл сахарного сиропа
взбитые сливки и корица для подачи

Калорийность: 29 ккал

• В шейкер разбить свежее яйцо, влить молоко, добавить ванилин и сахарный сироп.

• Взбивать до увеличения объёма в два раза.

• Подавать в высоком бокале, украсив сливками и щепоткой корицы.

Молдавская кухня

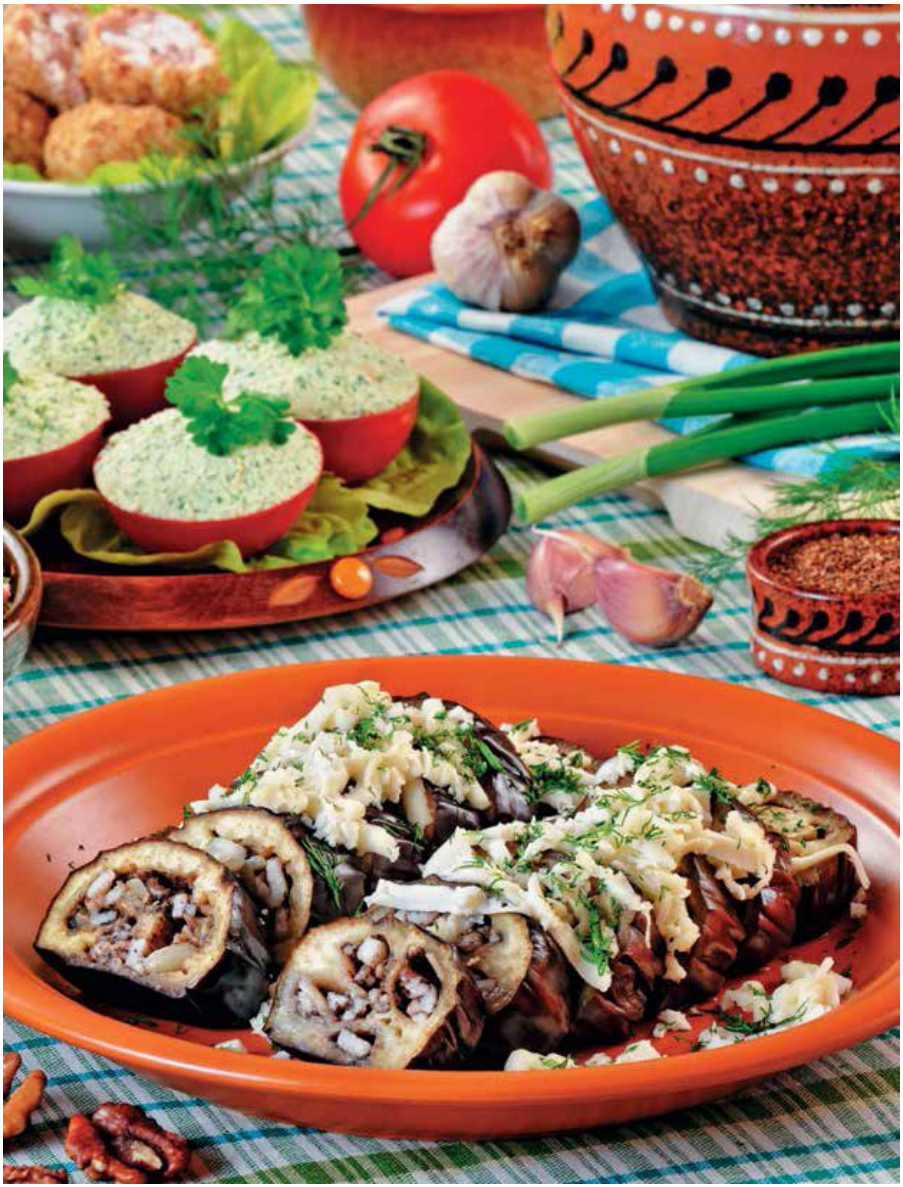
Молдавская кухня, формировавшаяся в течение нескольких столетий, испытала влияние кулинарных традиций соседних с нею стран – Турции, России, Украины, Греции. Благодатный климат края способствует богатым урожаям, поэтому на традиционном молдавском столе всегда присутствует много овощей и фруктов. Перечислить все овощи, растущие в Молдавии и составляющие основу традиционного меню, сложно: это помидоры, сладкий перец, кабачки, стручковая фасоль, баклажаны и многие другие. Овощи тушат, жарят, запекают, готовят из них икру, маринуют и засаливают на зиму.

Кукуруза – один из главных продуктов молдавской кухни, её зёрна используют для приготовления «молдавского хлеба» – мамалыги. Эту густую кукурузную кашу едят и в будние дни, и по праздникам, дополняя её разными добавками. Правильно приготовленная мамалыга должна быть настолько плотной, чтобы при подаче на стол она держала форму посуды, в которой варилась, и её можно было разрезать либо с помощью ножа, либо прочной нити, как это делали молдаване на протяжении веков.

Другим «коронным» молдавским блюдом являются голубцы. Их готовят из виноградных или капустных листьев, начиняют мясом, рисом и овощами. Также готовят постные голубцы, без мяса. От русских голубцов молдавские отличаются своим размером – обычно он не превышает 3–5 см, но зато счёт при их приготовлении идёт на сотни. Без голубцов не обходятся традиционные молдавские застолья, такие как свадьба, крестины или похороны. Для того чтобы приготовить достаточное их количество, обычно собираются женщины всей деревни. Голубцы обязательно подают со сметаной.

Многочисленны и популярны здесь блюда из мяса и птицы, в том числе из фарша. Чаще всего здесь готовят баранину, а также говядину и свинину. Самые распространённые способы приготовления мяса – тушение и запекание на решётке-гратаре. Молдавские хозяйки активно используют в мясных и овощных блюдах специи и душистые травы, отчего каждое кушанье получается очень ароматным.

Важное место в рационе молдаван занимают молочные продукты, особенно домашний сыр – брынза. Готовят её из коровьего, козьего или овечьего молока и выдерживают в солёном рассоле. В зависимости от степени выдержки, брынза может быть молодой или зрелой. Её употребляют отдельно или подают к другим блюдам, например, к мамалыге.



Молдаване любят и виртуозно готовят первые блюда. Знаковым супом можно назвать заму – куриный суп с лапшой. В процессе приготовления в неё обязательно добавляют кислый отрубной квас, что придаёт заме ни с чем не сравнимый вкус.

Не обходится молдавское застолье и без выпечки, главное место в этой категории отдано плациндам и вертутам. Начинка для мучных изделий может быть самой разной, чаще всего это творог, капуста, картофель, вишня или тыква. Для того чтобы тесто получилось тонким, его многократно раскатывают и растягивают руками.

Традиционно готовят молдавские хозяйки не просто много, а очень много. Молдавское застолье давно уже стало притчей во языцех. Все, кому довелось побывать на таком мероприятии, отмечают, что стол просто ломится от количества еды. Считается дурным тоном оставить на столе хоть немного пустого места, и всё пространство заполняется тарелками с едой. Съесть всё это великолепие за один раз не представляется возможным, поэтому обычно гулянья продолжаются несколько дней.

На территории бывшего Советского Союза особой любовью пользуется молдавское вино, сравнимое по своим вкусовым качествам с самыми известными французскими или

итальянскими винами. Технология его приготовления остаётся неизменной на протяжении столетий. Каждому гостю, пришедшему в дом, обязательно предлагают стакан вина. Обилие солнца, льющего свет на многочисленные виноградники, насыщает молдавские вина замечательным вкусом и ароматом.

Важнейшие блюда молдавской кухни (в алфавитном порядке) [1]**:**

Аливенч – творожно-кукурузная запеканка.

Вареники – мучные изделия с начинкой из творога, картофеля и пр.

Вертута – мучное изделие из слоёного теста с начинкой.

Вицел – телятина, запечённая с айвой.

Вэрзере – пирожки с капустой.

Гивеч – рагу из овощей.

Гогошь – круглое печенье с начинкой внутри.

Зама – куриный суп с лапшой.

Кифтелуце – небольшие тефтельки в густом соусе.

Костица – часть туши с рёберной костью, которую отбивают и обжаривают.

Мамалыга – густая кукурузная каша.

Мититеи – небольшие говяжьи колбаски без оболочки.

Муждей – соус с чесноком.

Плацинда – круглое мучное изделие с начинкой.

Скордоля – ореховый соус с чесноком.

Скроб – омлет с наполнителями.

Токаница – тушёное мясо, обычно подаётся к мамалыге.

Фасолица – перетёртая отварная фасоль с чесноком.

Чигири – котлеты из печени, завёрнутые в сальник.

Чорба – густой суп с добавлением кислого кваса.

Моле

Острый мексиканский соус, главным ингредиентом которого является перец чили. Существует множество рецептов моле, которые характерны для той или иной местности. Традиционный соус готовят из остатков куриного бульона и измельчённого перца чили. В соус принято добавлять зелень, специи, орехи, изюм, сметану и даже шоколад.

Цыплёнок в соусе моле

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

3 зубчика чеснока
5 ст. л. оливкового масла
1 цыплёнок (около 1 кг)
1 средняя луковица
1 зелёный сладкий перец
2 помидора
1 перец чили
3 квадратика горького шоколада
1 ч. л. молотого красного перца
щепотка молотой корицы
щепотка молотой гвоздики
щепотка молотого тмина
щепотка тёртого мускатного ореха
3 стакана куриного бульона
3 ст. л. измельчённого миндаля
2 ст. л. изюма без косточек
цедра 1 апельсина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 93 ккал

• Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками, обжарить в жаропрочной посуде с толстым дном на оливковом масле.

• Цыплёнка промыть, обсушить, разрубить на 4 части. Каждую обжарить в масле с чесноком до золотистой корочки, переложить на тарелку.

• Лук очистить, измельчить. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать мелкими кубиками. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Шоколад измельчить.

• Лук выложить в посуду, где жарился цыплёнок, обжарить до золотистого цвета.

• Добавить к луку помидоры и сладкий перец, тушить 5–7 минут. Посолить, поперчить, добавить специи.

• Влить в посуду с овощами бульон, добавить перец чили, миндаль, изюм, цедру апельсина, измельчённый шоколад. Готовить соус на слабом огне под крышкой в течение 10 минут.

• Выложить в соус куски цыплёнка, накрыть посуду крышкой,

поместить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час.

Молекулярная кухня

Направление современной кулинарии, предлагающее рассматривать продукты как совокупность молекул, которые можно подвергать воздействию разного рода, как физическому, так и химическому.

Основоположником молекулярной кухни стал Бенджамин Томпсон, живший в конце XVIII века. Однако принципы и методы нового направления приобрели свою сегодняшнюю форму только в 70-х годах прошлого века. Это произошло благодаря усилиям двух человек: венгерского физика Николаса Курти и французского химика Эрве Тиса. Они исследовали чисто физические аспекты приготовления пищи. Например, как влияет электромагнитное поле на процесс копчения рыбы, или какая температура является идеальной для варки яиц. В результате этих экспериментов и возникла молекулярная кухня, в которой способы кулинарной обработки продуктов коренным образом отличались от традиционных.

Изменился не только метод приготовления, но и внешний вид привычных продуктов. Повара молекулярной кухни могут удивить вас, например, чаем из говядины или яйцами в виде икры, приготовить пену с любым вкусом. Всё это возможно благодаря использованию современных достижений физики и химии, а также специального оборудования. Как утверждают последователи данного направления, основной их задачей является создание блюда с совершенным вкусом, внешний вид которого способствовал бы удовлетворению эстетических чувств, а также развитию ума и воображения.

Нужно отметить, что приготовление блюд молекулярной кухни требует довольно длительного времени, а место, где это происходит, больше напоминает лабораторию, в которой установлены дорогостоящие и сложные приборы. Здесь царит настоящее волшебство: ароматы одних блюд передают другим, продукты «разбирают» на молекулы и создают новые формы. Естественно, такая кухня требует больших затрат, поэтому блюда её совсем не дёшевы и практически не готовятся в домашних условиях, за редким исключением.

Моллюски съедобные

Тип мягкотелых беспозвоночных животных, употребляемых в пищу. Моллюски обитают как в солёной, так и в пресной воде и сильно различаются по внешнему виду. У некоторых видов (улитки, мидии) есть твёрдый панцирь, другие же, такие как кальмары, осьминоги и пр. лишены его. Всего существует более 2000 видов моллюсков.

Добывать моллюсков начали много веков назад. Некоторых использовали для создания предметов роскоши, таких как жемчуг, перламутр, пурпур и др.

Сегодня промышленным способом больше всего добывают двустворчатых моллюсков. Также их разводят искусственно.

Моллюски – богатый источник легко усваиваемого белка, при этом в них мало калорий. В этой связи их можно было бы отнести

к категории диетических продуктов, если бы не способность вызывать серьёзные аллергические реакции у людей, страдающих индивидуальной непереносимостью. Поэтому употреблять их нужно с большой осторожностью.

Во многих странах моллюсков относят к деликатесам, подчёркивая, что только настоящий гурман сможет оценить их вкус. Некоторые виды употребляют в сыром виде (например, устрицы), другие подвергают кулинарной обработке. Моллюсков жарят, отваривают, запекают, фаршируют и тушат. Рецептов с использованием моллюсков особенно много в кухнях стран, исторически занимавшихся добычей этих животных, – средиземноморской, азиатских и пр.

Спагетти с моллюсками и креветками

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 крупная луковица
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
600 г моллюсков (мидий, вонголе, морских гребешков)
200 г некрупных креветок
0,5 стакана сухого белого вина
100 г вяленых помидоров в масле
щепотка итальянских трав
4–5 веточек зелёного базилика
2–3 веточки петрушки
250 г спагетти
2 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 124 ккал

• Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Обжарить на оливковом масле до прозрачности.

• Добавить в сковороду с луком моллюски и очищенные креветки, перемешать и обжаривать 2–3 минуты.

• Влить вино, готовить пару минут на сильном огне до частичного выпаривания жидкости.

• Добавить вяленые помидоры, нарезанные полосками, сушёные травы, нарезанные базилик (часть оставить для украшения) и петрушку, перемешать, убавить огонь и прогреть. Посолить и поперчить по вкусу, снять с огня.

• Отварить спагетти в большом количестве кипящей воды до состояния аль денте. Выложить на тарелки в виде башенок, рядом положить приготовленную смесь морепродуктов. Украсить листочками базилика и сразу подавать.

Моло́ки

Сперма и мужские половые железы у рыб. Своё название получили за внешний вид: зрелые молоки окрашены в молочно-белый цвет. Богатый источник животного белка, молоки давно используются в кулинарии. В некоторых странах, например, в Финляндии, они ценятся наравне с рыбой, а не считаются субпродуктом.

Польза молок для организма человека обусловлена их составом. В них содержатся белки и жиры, а также Омега-3 кислоты, которые необходимы для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы. Больше всего жирных кислот содержится в молоках осетровых и лососёвых рыб.

Молоки жареные

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин + вымачивание

250 г молок
1 яйцо
2 ст. л. панировочных сухарей
растительное масло для жарки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 136 ккал

• Молоки вымочить в холодной воде в течение 2 часов. Очистить от плёнок, промыть. Посыпать солью и перцем.

• Яйцо взбить, сухари высыпать в широкую миску.

• Молоки окунуть в яйцо, затем аккуратно обвалять в сухарях.

• Обжарить на сковороде в растительном масле до золотистой корочки. Подавать горячими.

Молоко

Жидкость, выделяемая молочными железами млекопитающих – коров, коз, овец, кобыл, верблюдиц, буйволиц и т. д.

В молоке содержится большое количество полезных веществ, необходимых для нормального роста и развития организма. К их числу относятся жиры и углеводы, а также витамины и минералы. Сладковатый привкус молоку придаёт лактоза, которая может вызывать аллергические реакции у людей с индивидуальной непереносимостью. Цвет молока определяется его жирностью. Чем больше жира, тем насыщеннее желтоватый оттенок. Если процент жира низкий – цвет молока голубоватый.

В составе молока более 20 жирных и сбалансированных аминокислот, а всего в напитке содержится до 100 полезных компонентов.

Каждый народ имеет свои традиции, связанные с употреблением молока. Его пьют в чистом виде, употребляют как лечебное средство, используют для приготовления творога, сыра, йогурта и других кисломолочных продуктов.

Молочный суп с клёцками

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг картофеля
3 яйца
2 яичных желтка
2 л молока
4 ст. л. натёртого твёрдого сыра
2 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 111 ккал

• Половину картофеля очистить, натереть на мелкой тёрке, отжать. Оставшийся картофель отварить в мундире до полуготовности. Немного охладить, протереть через сито. Смешать с сырым картофелем, добавить яйца и желтки, перемешать.

• Из картофельной массы сформировать ложкой клёцки, отваривать в подсоленной воде в течение 4–5 минут, после чего откинуть в дуршлаг.

• Молоко довести до кипения, добавить клёцки, варить 10–15 минут на среднем огне. Сыр натереть.

• Разлить суп по тарелкам. В каждую добавить кусочек сливочного масла и немного тёртого сыра.

Жареное молоко

(блюдо индийской кухни)

На 5 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

150 г сливочного масла
3 яйца
0,5 лимона
300 г пшеничной муки
150 г сахара
щепотка молотой корицы
500 мл молока
250 г панировочных сухарей
растительное масло для жарки

Калорийность: 147 ккал

• Сливочное масло растопить. Отделить белки от желтков. С лимона срезать кожуру. В растопленное масло всыпать две трети муки, постоянно помешивая венчиком. Продолжить помешивать в течение 2 минут.

• Всыпать сахар, перемешать. Добавить кожуру лимона и корицу. Подавить лимонную кожуру, чтобы извлечь ароматические масла. Помешивая, влить молоко и, не переставая мешать, довести до кипения, затем снять с огня. Извлечь лимонную кожуру. Молочную смесь немного остудить.

• Быстро вбить в смесь яичные белки, чтобы они не успели свернуться. Подготовленное большое плоское блюдо смазать маслом и немного присыпать панировочными сухарями. Вылить молочную смесь, равномерно распределив её, чтобы толщина слоя составила 2 см. Остудить при комнатной температуре, затем убрать в морозильник на 3 часа, чтобы крем полностью застыл.

• Белки взбить вилкой. Застывший крем разрезать на квадратики или ромбики.

• Каждый кусочек обвалять в муке, затем окунуть в белки и хорошо запанировать в сухарях. На сковороде разогреть большое количество масла. Оно должно быть очень горячим, чтобы крем не вытекал наружу, а «запечатался» внутри. Обжарить каждый кусочек. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки масла. Подавать к столу.

Молоховец, Елена

(1831–1918)

Русский кулинарный классик, автор вышедшей в 1861 году книги «Подарок молодым хозяйкам или средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве». Несмотря на то, что кулинарные книги печатали и до появления «Подарка», именно эта книга стала культовой, выдержав 29 изданий до 1917 года. Общий тираж книги составил более 300 000 экземпляров. Она была практически в каждом доме, а Елена Молоховец получила заслуженную популярность и уважение. Правда, после революции многие рецепты книги стали казаться непозволительной роскошью. Откуда было взять столько яиц, масла и сливок, сколько указывалось в большинстве рецептов, если семья с трудом перебивалась с хлеба на воду? Поэтому труд Молоховец после революции стал пылиться на полках как «пережиток буржуазного прошлого». К сожалению, такая же участь постигла и его автора. Даже год смерти Молоховец удалось установить не сразу, настолько равнодушным к её судьбе было молодое советское правительство.

Родилась Елена 28 апреля 1831 года в Архангельске. В 1848

году она закончила Смольный институт благородных девиц в Санкт-Петербурге. Вернувшись в Архангельск, Елена вышла замуж за Франца Францевича Молоховца, городского архитектора, который был старше неё на 11 лет. Семейная пара переехала в Курск. Именно там будущий автор культовой книги провела несколько лет за кропотливой работой. К 1861 году созрел уникальный труд, способный значительно упростить жизнь молодых хозяек. Главное отличие книги Молоховец от других кулинарных книг состояло в том, что помимо кулинарных рецептов автор давала дельные советы на тему, как вести хозяйство и обустраивать быт. В ней можно было найти правила обустройства детских комнат, погреба и комнат для прислуги. Также приводились цены на продукты и способы домашней экономии. Молоховец подробно описывала, как следует принимать гостей или проводить уборку. Рецепты, данные ею, также отличались от тех, которые можно было найти в любой другой кулинарной книге того времени. До Молоховец количество продуктов для рецепта подсчитывалось приблизительно, а она решила проделать это с математической точностью. Более того, рецепты были разбиты по категориям, благодаря чему молодая хозяйка могла быстро найти подходящий рецепт ужина или обеда на устраивающую её сумму. В книге приводились отдельные рецепты для прислуги и для детского меню. Автор брала на себя роль опытной старшей сестры или подруги, готовой поддержать молодую и неопытную хозяйку. И пусть некоторые советы Елены Молоховец сегодня кажутся забавными, ведь редко у кого есть забитый запасами погреб или прислуга, для которой следует разработать отдельное меню, книга «Подарок молодым хозяйкам» не теряет своей актуальности. В наше время книга Молоховец неоднократно переиздавалась с адаптированными под современные реалии рецептами.

Молочная диета

Несмотря на то, что полезность молока для организма взрослого человека в последнее время диетологи ставят под сомнение, диета для похудения на основе молочных продуктов пользуется большой популярностью. Молоко – источник витаминов и ценных микроэлементов, а также белка; оно оказывает положительное действие на обменные процессы в организме.

Молочная диета является моно-диетой, то есть очень жёсткой, сокращающей до минимума разрешённый рацион, поэтому её нельзя использовать дольше, чем 3–5 дней, оптимально – 1 разгрузочный день.

Продукты, разрешённые при строгой молочной диете: молоко, любые кисломолочные продукты (кефир до 1 % жирности, сыр жирностью не более 5 %). Щадящая молочная диета допускает добавление нежирной говядины или курятины, рыбы, овощей (кроме картофеля). В качестве десерта в щадящем варианте можно использовать цитрусы.

Обратите внимание: молочная диета категорически противопоказана людям с непереносимостью лактозы.

Молочно-рыбный суп

Традиционное блюдо эстонской кухни. Сочетание молока и рыбы весьма неожиданно, но от этого суп не становится менее вкусным.

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

400 г филе трески или лосося
4 средние картофелины
1 корень петрушки
1 луковица
1 л воды
1 пучок укропа
2 стакана молока
1 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 50 ккал

• Рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать брусочками. Корень петрушки очистить, мелко нарезать. Лук очистить, измельчить.

• В кипящую воду выложить рыбу, довести бульон до кипения. Положить картофель, корень петрушки и лук. Посолить, поперчить по вкусу, варить на среднем огне 8–10 минут. Укроп промыть, измельчить.

• Холодное молоко влить в миску, добавить муку, перемешать до однородности. Влить смесь в суп, перемешать. Варить суп 10–12 минут, до готовности картофеля.

• Разлить суп по тарелкам, в каждую положить кусочек сливочного масла, украсить зеленью.

Молочный (кефирный) гриб

Группа микроорганизмов и бактерий, относящихся к роду Зооглея. Считается, что выведен гриб был искусственно народностями, проживающими в Тибете. Его активно использовали в качестве эффективного средства тибетской медицины. С помощью гриба получали уникальный по своим свойствам кисломолочный напиток. Существует версия, согласно которой в Европу гриб привёз польский профессор, который лечился у тибетских врачей.

Внешне кефирный гриб напоминает творог, он состоит из небольших белых комочков, размер которых сначала не превышает 3–6 мм, а после деления может достигать 50–60 мм. Гриб – достаточно капризное создание, и как любой живой организм может болеть. Чтобы этого избежать, нужно соблюдать правила по уходу за ним:

• Гриб нельзя накрывать крышкой, чтобы он мог дышать.

• Банку с грибом нельзя помещать на яркое солнце.

• Чтобы гриб не заплесневел, температура в банке не должна опускаться ниже 17 °С.

• Хранить гриб следует только в стеклянной банке, мыть которую можно раствором соды.

• Ежедневно его нужно промывать и заливать свежим молоком, чтобы микроорганизмы могли активно размножаться.

Ухаживать за грибом нужно так же, как и за любым домашним питомцем, даже оставлять его надолго без присмотра не рекомендуется. Зато он делится со своими хозяевами полезным напитком, регулярное употребление которого способно решить многие проблемы со здоровьем. Напиток, полученный из молочного гриба, избавляет организм от токсинов, очищает сосуды, нормализует артериальное давление, снижает уровень сахара в крови, нормализует обмен веществ и способствует похудению. Если использовать напиток наружно, значительно улучшается состояние кожи: она становится гладкой, подтянутой и приобретает ровный цвет. Напиток рекомендуется употреблять для повышения иммунитета, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчекаменной болезни, заболеваниях почек, нарушении сна и ухудшении памяти.

Время приготовления: 24 часа

2 ст. л. молочного гриба
1 л молока

Калорийность: 43 ккал

• Гриб положить в стеклянную банку и залить молоком комнатной температуры. Накрыть банку марлей, оставить на 24 часа при комнатной температуре.

• Через сутки процедить напиток через пластиковое ситечко, гриб промыть в проточной воде комнатной температуры.

• Готовый напиток употреблять сразу или хранить в холодильнике не более 2 суток.

Молочный коктейль

Сладкий напиток из молока и мороженого. Для придания особого вкуса в него добавляют сиропы, взбитые сливки, фрукты и пр. Принцип приготовления молочного коктейля прост: смесь помещают в миксер или шейкер и хорошо взбивают. Именно поэтому молочные коктейли иначе называют милкшейками (от англ. *milk* – молоко и *shake* – трясти).

Молочные шейки – одни из самых популярных десертных коктейлей, рецептов их приготовления насчитываются десятки. Поистине мировую славу молочным коктейлям принёс коктейль «Мартин Льюис», который заказала героиня фильма «Криминальное чтиво» по «баснословной» цене в 5 долларов.

Однако история молочных коктейлей началась задолго до выхода фильма на экраны. Сначала их готовили в основном в кафе, поскольку бытовых холодильников для хранения молока не было. Ситуация в корне изменилась в 30-х годах прошлого века, когда появились первые фреоновые холодильники.

Горячим поклонником молочных шейков был американский президент Джордж Вашингтон, который очень любил мороженое и напитки на его основе. Секретарю приходилось записывать множество рецептов коктейлей, которые изобретал президент, смешивая новые ингредиенты.

В начале прошлого века коктейли всё ещё взбивали вручную, и только в 1919 году появился первый миксер – его выпустила компания *Arnold Electric*. К устройству прилагался сборник рецептов именно молочных коктейлей.

Бум молочных коктейлей начался в 50-х годах прошлого века и продолжается по сегодняшний день. Этот вкусный напиток любят и взрослые, и дети.

Классический молочный коктейль

На 6 порций
Время приготовления: 10 мин

720 мл молока
150 мл ванильного сиропа
150 г ванильного мороженого

Калорийность: 91 ккал

• В чашу блендера влить сильно охлаждённое молоко.
• Добавить ванильный сироп и мороженое.
• Взбивать в течение 1 минуты на максимальной скорости.
• Разлить по бокалам, по желанию украсить взбитыми сливками и коктейльной вишенкой, сразу подавать к столу.

Кефирно-фруктовый молочный коктейль

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

60 г клубники
50 г сливочного мороженого
0,5 банана
0,5 апельсина
150 мл кефира
100 г дроблёного льда
красная смородина и мята для украшения

Калорийность: 54 ккал

• В блендер положить клубнику и мороженое. Банан и апельсин мелко нарезать, добавить в блендер. Налить кефир и всыпать лёд.

• Взбивать коктейль на максимальной скорости в течение 30 секунд.

• Перелить в бокал, украсить смородиной и мятой, подавать к столу.

Молочный поросёнок

см. Поросёнок.

Молочный пудинг

Традиционный десерт английской кухни, хотя аналогичные рецепты есть и в кухнях других стран (паннакотта в Италии, каталонский крем в Испании и пр.). Готовится из молока или сливок с добавлением желатина, иногда яичного желтка, ароматизируется, как правило, ванилью. Пудинг подают со сладкими соусами, шоколадом и ягодами.

Молочный пудинг с ягодами

На 4–6 порций
Время приготовления: 40 мин + застывание

1 ч. л. желатина в гранулах
50 мл воды
500 мл молока
2 ст. л. сахара
1 пакетик ванильного сахара
2 ст. л. крахмала
2 яичных желтка
свежие ягоды для украшения

Калорийность: 97 ккал

• Желатин замочить в воде до набухания. 400 мл молока влить в кастрюлю, добавить сахар, желатин и ванильный сахар. Подогреть до растворения желатина и сахара.

• В оставшиеся 100 мл молока всыпать крахмал, добавить яичные желтки, предварительно взбив их. Получившуюся смесь тонкой струйкой влить в молоко. Помешивая, варить на слабом огне в течение 3 минут, снять с огня.

• Разлить смесь по формочкам, накрыть плёнкой, убрать в холодильник для застывания на 2 часа.

• При подаче на стол перевернуть формочки на тарелку, украсить пудинг свежими ягодами.

Молочный пудинг с шоколадом и корицей

На 4–6 порций
Время приготовления: 50 мин + застывание

80 г шоколада
1 ст. л. сливок
1 ч. л. растительного масла для смазывания
1 ст. л. без горки желатина в гранулах
2 ст. л. воды
500 мл жирного молока
1 ст. л. сахара
щепотка ванилина
2 ст. л. крахмала
2 яичных желтка
1 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 198 ккал

• Растопить шоколад на водяной бане, вмешать сливки. Влить шоколад в смазанные растительным маслом формочки для кексов и прокрутить, чтобы стенки формочек были покрыты шоколадом наполовину. Дать застыть в холодильнике.

• Залить желатин холодной водой и оставить набухать.

• Две трети молока влить в кастрюлю, добавить сахар, ванилин и разбухший желатин. Прогреть на слабом огне, постоянно помешивая, до растворения сахара, но не до кипения.

• В отдельной посуде смешать оставшееся молоко с крахмалом и яичными желтками, влить, помешивая, в кастрюлю с молочно-желатиновой массой. Прогреть 3 минуты, продолжая помешивать и не доводя до кипения, снять с огня.

• Разлить остывшую молочную массу в формочки с шоколадом, убрать в холодильник на 2 часа до застывания.

• При подаче аккуратно вытряхнуть пудинг на тарелку и перевернуть на десертную тарелку для подачи. Посыпать корицей.

Момо

Блюдо тибетской кухни, разновидность пельменей. Готовят момо на пару, а мясо для начинки не пропускают через мясорубку, а мелко рубят ножом. Затем добавляют специи и лук, дают настояться некоторое время. Момо получаются сочными и очень вкусными. Любят тибетцы и так называемые *як момо* – пельмени с мясом яка.

В отличие от итальянских равиоли или китайских пельменей, момо обязательно должны быть крупного размера, чтобы их удобно было брать руками.

Подают сочные момо с острым соусом, дополняющим вкус блюда. Часто эти тибетские пельмени готовят с овощной начинкой, поскольку овощи более доступны. Также встречаются момо с начинкой из домашнего сыра.

Монблан

Популярный десерт французской кухни, названный в честь самой высокой вершины Альп. Готовится на основе меренг с добавлением каштанового пюре и взбитых сливок.

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

350 г пюре из каштанов
2 ст. л. бренди
1 стакан жирных сливок
20 г сахарной пудры
1 ч. л. ванильного сахара
100 г готового безе
6 засахаренных каштанов (по желанию)

Калорийность: 228 ккал

• Смешать каштановое пюре с бренди. Выложить в кондитерский мешок с круглой насадкой малого диаметра.

• Сливки взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром в пышную массу.

• Безе наломать и разложить в креманки, стаканчики или формочки. Покрыть шапочкой из взбитых сливок.

• С помощью кондитерского мешка выдавить на десерт крем в виде «спагетти». Украсить каштанами (если используются). Сразу подавать.

Моравский огуречный суп

Блюдо чешской кухни, суп с солёными огурцами. По вкусу он напоминает русский рассольник, с той разницей, что готовят этот суп без добавления мяса.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 картофелины
1,5 л воды
1 ч. л. тмина
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан сметаны
4 небольших солёных огурца
1 пучок укропа
1–2 ч. л. сахара
соль и перец по вкусу

Калорийность: 42 ккал

• Картофель очистить, нарезать кубиками, выложить в воду с тмином и солью, отварить до полуготовности (около 12 минут).

• Муку добавить в сметану, перемешать. Огурцы мелко нарезать, всыпать в смесь, затем перелить её в кастрюлю. Варить суп до готовности картофеля на слабом огне.

• Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, всыпать в суп. Добавить сахар и чёрный перец по вкусу, перемешать.

• Снять с огня, подавать горячим.

Морепродукты

Морские обитатели животного и растительного происхождения, добываемые с целью дальнейшего употребления в пищу. Рыба не считается морепродуктом, а рассматривается как отдельная категория продуктов.

Морепродукты ценятся за высокое содержание в них белка, а также богатый витаминно-минеральный состав. Они прекрасно подходят для диетического питания, поскольку в них мало калорий. Пользу морепродуктов для организма можно оценить по продолжительности жизни и уровню здоровья людей, живущих в местах, где дары моря традиционно употребляют в пищу. Это основной продукт так называемой «средиземноморской диеты». В местах её распространения насчитывается большое число долгожителей, а такие заболевания, как атеросклероз или старческое слабоумие здесь практически не встречаются. Секрет прост: на столе местных жителей ежедневно присутствуют рыба и морепродукты в том или ином виде.

Дары моря широко используют во французской, итальянской, испанской кухнях, а также кухнях Азии.

Салат с морепродуктами

(рецепт вьетнамской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

200 г филе кальмара
250 г крупных креветок
150 г ананаса
0,5 сладкого красного перца
3 листа салата
соль по вкусу

Для соуса
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сахара
соль по вкусу

Калорийность: 83 ккал

• С филе кальмара снять кожицу, сделать с одной стороны надрезы в виде решётки. Опустить филе в кипящую воду на 2–3 минуты. Остудить, нарезать ломтиками.

• Креветки очистить от панцирей и голов. Удалить кишечную вену, надрезав каждую креветку со стороны спинки. Отваривать креветки в подсоленной воде в течение 4–5 минут. Слить воду, креветки охладить.

• С ананаса срезать кожуру и удалить жёсткую сердцевину. Мякоть нарезать небольшими тонкими ломтиками. Сладкий перец вымыть, освободить от семян и перегородок, нарезать такими же ломтиками, как ананас, ошпарить кипятком, охладить.

• Приготовить соус: в миске смешать лимонный сок с оливковым маслом, сахарным песком и солью по вкусу. Перемешивать до полного растворения сахара.

• Листья салата промыть, обсушить, разложить на тарелки. Сверху выложить ингредиенты салата, заправить соусом и подать к столу.

Суп из морепродуктов

(рецепт тайской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

300 г крупных креветок
150 г филе кальмара
150 г морского гребешка
1 л куриного бульона
2–3 ст. л. кукурузного крахмала
1 перчик чили
3–4 стебля лемонграсса
3–4 листочка кафрского лайма или цедра 1 лайма
соль по вкусу

Калорийность: 85 ккал

• Креветки очистить, удалив головы, панцири и кишечную вену. Филе кальмара промыть, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Гребешки разрезать пополам.

• Бульон довести до кипения, добавить соль и перец по вкусу, выложить гребешки и креветки, варить 2–3 минуты.

• Крахмал развести в небольшом количестве холодного бульона, влить в кастрюлю и перемешать. Выложить кальмары и варить ещё 2–3 минуты. Перец чили вымыть, нарезать тонкими колечками.

• Стебли лемонграсса мелко нарезать, добавить в суп вместе с кафрским лаймом и перцем чили. Перемешать и снять с огня. Дать настояться 4–5 минут. Подавать к столу.

Горячее ассорти из морепродуктов

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

1 филе кальмара (200 г)
200 г крупных креветок
100 г ананаса
0,5 красного сладкого перца
2–3 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
3 ч. л. сахара
2 ст. л. кукурузного крахмала
соль по вкусу

Калорийность: 114 ккал

• Филе кальмара вымыть, удалить кожицу, надрезать решёткой с одной стороны, затем разрезать на небольшие ломтики. Креветки очистить: удалить головы, панцири и кишечную вену, промыть. Ананас очистить, нарезать на кусочки среднего размера. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать кусочками среднего размера. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками.

• В кастрюле довести до кипения воду, выложить овощи и морепродукты, бланшировать 2–3 минуты, затем откинуть в дуршлаг.

• На сковороде обжарить чеснок в растительном масле, добавить сливочное масло, соль и сахар, перемешать, тушить до растворения сахара.

• Выложить в сковороду морепродукты с овощами, всыпать крахмал, перемешать, тушить 1–2 минуты, помешивая. Подавать на сковороде.

Морковник

Пирог, в состав которого помимо классических ингредиентов входит морковь. Морковный пирог часто покрывают глазурью, а в тесто добавляют изюм, орехи и прочие ингредиенты, способные улучшить его вкус.

Традиция добавлять в тесто для выпечки тёртую морковь сложилась ещё во времена Средневековья. Тогда сахар или другие подсластители были не по карману основной массе населения, а морковь содержала достаточно сахаров, чтобы пирог получился сладким.

Считается, что «второе рождение» выпечка с добавлением моркови получила во время Второй мировой войны, чему способствовал острый дефицит сахара. Особенно популярной она была в Англии.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

3 большие моркови
0,25 лимона с цедрой
3 яйца
5 ст. л. сахара
3 ст. л. пшеничной муки
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка ванилина
50 г сливочного масла
панировочные сухари

Калорийность: 280 ккал

• Морковь очистить, натереть на мелкой тёрке. Лимон вымыть, цедру натереть. Соединить морковь с цедрой, выжать лимонный сок, перемешать.

• Желтки растереть с сахаром, всыпать муку и разрыхлитель, добавить ванилин, перемешать.

• Влить смесь в миску с тёртой морковью. Добавить размягчённое сливочное масло, перемешать.

• Отдельно взбить белки в плотную пену. Добавить к остальным ингредиентам, ещё раз аккуратно перемешать.

• Форму для выпечки посыпать панировочными сухарями. Выложить тесто, поместить в духовку, разогретую до 180 °C. Выпекать 40 минут.

Морковь

Двулетнее растение семейства Зонтичные. Пищевую ценность представляет корнеплод вытянутой цилиндрической или конусообразной формы, имеющий оранжево-красную окраску. Выращивают так называемую посевную морковь, являющуюся подвидом дикой моркови. Она отличается более крупным корнеплодом.

Растение широко распространено по всему миру, включая страны Средиземноморья и Африки. Исторические данные свидетельствуют, что морковь была хорошо известна древним грекам и римлянам, в Европе широкое распространение морковь получила лишь в XIV–XVI веках, причём изначально этот корнеплод был фиолетовым или жёлтым, а оранжевые его сорта были выведены лишь в XVII столетии. В кулинарных книгах того времени морковь упоминается уже довольно часто, например, на её основе в то время готовились соусы, которые и сегодня подаются к кролику и телятине. В наши дни по традиции крестьяне Франции и Германии готовят на новогодний стол десерт в виде моркови в меду – считается, что это блюдо обеспечит семью здоровьем на весь грядущий год, и в этом поверье есть доля истины.

Полезные свойства корнеплода в Европе и на Руси оценили давно, поэтому морковь широко использовалась в народной медицине, в частности, морковный сок применялся при лечении болезней печени и сердца, при простудах.

Данные современной медицины подтверждают, что морковь невероятно полезна. В её составе много каротина, препятствующего старению и защищающего организм от

воздействия свободных радикалов. Попадая в организм человека, каротин превращается в витамин А. В моркови содержатся растительные сахара, витамины группы В, РР, С и Е. В числе минеральных веществ, содержащихся в моркови, хром, фтор, никель, цинк, йод, медь, калий, железо и фосфор.

Наибольшую пользу приносит употребление моркови в сыром виде или в виде свежевыжатого сока. В овоще, подвергшемся термической обработке, количество полезных веществ значительно снижается.

Морковь полезна абсолютно каждому, поскольку насыщает организм необходимыми витаминами и минералами. Особенно её рекомендуют для лечения авитаминоза. Излечивает она и другие патологические состояния. Морковь должна обязательно присутствовать в меню тех, кто страдает заболеваниями печени, почек, сердечно-сосудистой системы, желудка. Последние исследования показывают, что морковь способна лечить даже злокачественные опухоли, а использование её для лечения дисбактериоза является распространённой практикой. Противомикробные свойства этого овоща широко используются при лечении заболеваний горла, насморка. Чтобы польза от моркови была максимальной, её рекомендуется употреблять со сметаной или маслом, что позволяет лучше усваиваться веществам каротиновой группы.

Использование моркови в кулинарии практически не знает границ. Этот овощ является базовым ингредиентом многочисленных приправ. Его добавляют в первые и вторые блюда, тушат, жарят, глазируют, запекают, отваривают, кладут в салаты и гарниры, используют для приготовления соков, выпечки и десертов. Морковь отлично сочетается с мясом, птицей и рыбой.

Как выбирать

Как и любой корнеплод, морковь стоит выбирать по таким признакам, как упругость и цвет. Сочная морковь твёрдая на ощупь, у неё гладкая кожица без повреждений и потемнений. Чем насыщеннее цвет корнеплода, тем больше в нём каротина. Однако это не позволяет судить о том, насколько морковь будет сладкой на вкус.

Как хранить

Хранится морковь достаточно долго, для этого её следует

поместить в сухое прохладное место.

Подготовка

Молодую морковь перед готовкой достаточно промыть, в то время как старую лучше очистить. У молодой моркови можно использовать не только корнеплод, но и ботву – например, добавить её в суп.

Морковные шарики

(блюдо турецкой кухни)

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

2 кг моркови
2 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
1 пучок зелёного лука
1 пучок укропа
200 г кураги
1 яйцо
2 ст. л. очищенных кедровых орешков
3 ст. л. панировочных сухарей
1 стакан пшеничной муки
0,5 стакана растительного масла

Для соуса
3–4 ложки густой сметаны
3 ст. л. лимонного сока
2 зубчика чеснока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 208 ккал

• Морковь вымыть, отварить на пару до готовности (около 20 минут). Остудить, очистить.

• Чеснок очистить, измельчить, зелень промыть, стряхнуть воду. Курагу вымыть, обсушить.

• Морковь, курагу, зелень и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить соль и перец по вкусу, перемешать, дать настояться в течение 20–30 минут.

• В морковную смесь добавить яйцо, кедровые орешки и панировочные сухари, перемешать. Муку высыпать в плоскую тарелку. Чайной ложкой выкладывать морковную смесь в муку и формировать круглые шарики.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Обжарить шарики до золотистой корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла.

• Приготовить соус: соединить сметану и лимонный сок. Чеснок очистить, измельчить, добавить в соус, перемешать.

Приправить солью и перцем, чтобы соус получился острым.

• Шарики выложить на блюдо, подавать к столу с соусом.

Морковный суп

(блюдо греческой кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

6 крупных морковок
3 крупные картофелины
1 крупная луковица
2 ст. л. сливочного масла
1 л куриного бульона
1 небольшой лимон
1 пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 25 ккал

• Морковь, картофель и лук очистить. Морковь натереть на тёрке, картофель крупно нарезать, лук измельчить.

• Сливочное масло растопить в кастрюле с толстым дном, выложить лук и морковь, пассеровать 3–4 минуты.

• Добавить картофель, влить куриный бульон. Довести до кипения, варить овощи до готовности в течение 20–25 минут.

• Лимон вымыть, разрезать пополам, выжать сок. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Добавить петрушку в суп, оставив несколько листочков для украшения, посолить и поперчить по вкусу.

• Снять суп с огня, заправить лимонным соком, разлить по тарелкам, украсить петрушкой и подавать к столу.

Морковная бабка

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

1 кг моркови
20–25 г свежих дрожжей
3 ст. л. пшеничной муки
3 яйца
2 ст. л. сахара
3 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 131 ккал

• Очищенную морковь натереть на тёрке. Дрожжи растворить в 70 мл тёплой воды. Всыпать 1 ст. ложку муки, перемешать. Добавить смесь в тёртую морковь, перемешать, оставить в тёплом месте на 1 час.

• В отдельную миску разбить яйца, добавить сахар, растереть добела. Получившуюся массу влить в морковь, добавить оставшуюся муку и половину размягчённого масла, перемешать. Убрать в тёплое место на 15 минут.

• Оставшимся маслом смазать форму для выпечки, выложить морковное тесто, отправить в разогретую до 170 °С духовку на 30–40 минут.

• Достать из духовки, подавать блюдо горячим или холодным.

Морковь по-корейски

Блюдо, придуманное «советскими» корейцами, салат из мелко нарезанной моркови, приправленной растительным маслом, чесноком и другими специями. Эта закуска появилась как альтернатива традиционному корейскому салату кимчхи, состоящему из пекинской капусты с пряностями. Корейцы, проживавшие на территории СССР, испытывали сложности с главным ингредиентом салата – пекинской капустой, поэтому заменили его на более доступную морковь. Рецепт прижился, и сейчас морковь по-корейски – одна из наиболее популярных в России закусок.

На 4–6 порций
Время приготовления: 30 мин

500 г моркови
2–3 зубчика чеснока
0,5 ч. л. кориандра
щепотка молотого красного перца
щепотка молотого чёрного перца
щепотка сахара
1 луковица
50–60 мл растительного масла
1,5–2 ст. л. уксуса 9 %
соль по вкусу

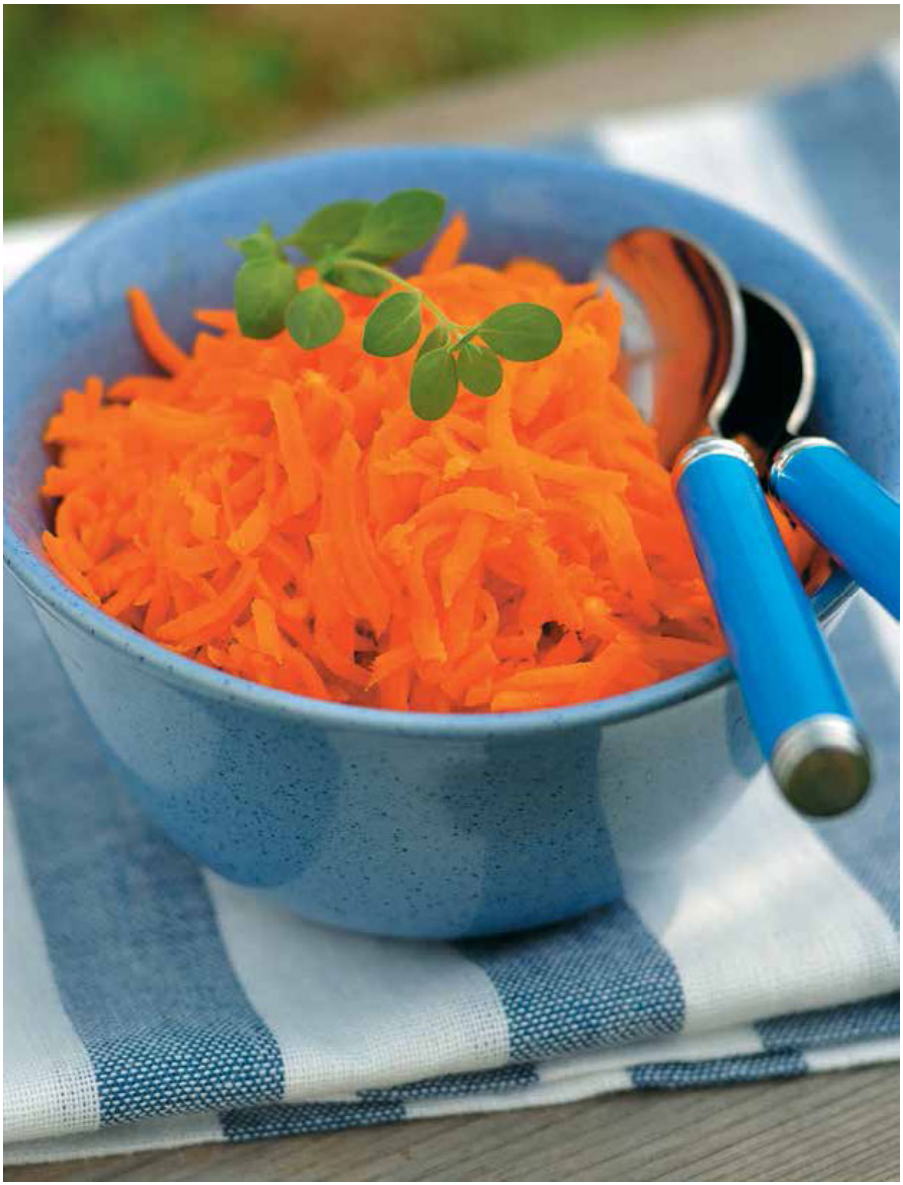
Калорийность: 112 ккал

• Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на специальной тёрке. Чеснок очистить, измельчить. Кориандр раздавить плоской частью широкого ножа.

• Морковь сложить в миску, посыпать кориандром, красным и чёрным перцем, добавить сахар и чеснок.

• Лук очистить, крупно нарезать. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук, пока тот не станет золотисто-коричневым. Удалить лук, горячее масло влить в морковь, добавить уксус, перемешать. При необходимости посолить.

• Закуску можно употреблять сразу или дать ей немного настояться. Хранить морковь по-корейски следует в холодильнике.



Морнэ

Французский сырно-яичный соус на основе соуса бешамель. Прекрасно сочетается с любыми отварными овощами.

Полагают, что автором соуса стал французский герцог Филипп де Морнэ (1549–1623), бывший губернатором Сомюра в начале 1600-х годов.

Время приготовления: 30 мин

4 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. пшеничной муки
1,5 стакана молока
щепотка тёртого мускатного ореха
щепотка молотой паприки
2 яичных желтка
4 ст. л. жирных сливок
4–5 ст. л. тёртого сыра грюйер или эмменталь
соль по вкусу

Калорийность: 159 ккал

• Приготовить бешамель: на огне растопить сливочное масло, добавить муку, перемешать, готовить 2–3 минуты до лёгкого потемнения.

• Постоянно помешивая, влить горячее молоко, варить соус ещё 5–7 минут, добавить мускатный орех и паприку, соль по вкусу.

• Отдельно смешать желтки со сливками, в смесь влить горячий бешамель.

• Поместить на слабый огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения.

• Снять с огня, добавить сыр, хорошо перемешать.

Мороженица

Бытовой прибор для изготовления мороженого. Приготовление десерта происходит путём взбивания и одновременного замораживания ингредиентов. Работа может осуществляться с помощью ручного механизма либо с помощью электродвигателя. Мороженицы промышленного масштаба называются фризерами.

Первая бытовая мороженица с ручным механическим двигателем была запатентована в 1843 году. Её изобретателем, а, вернее, изобретательницей стала американка Нэнси Джонсон. Первый фризер создал её соотечественник Джейкоб Фассел в 1851 году. Кстати, он же стал владельцем первой фабрики по производству мороженого.

Сегодня большой популярностью пользуются электрические мороженицы, позволяющие готовить этот замечательный десерт, не отвлекаясь от других домашних забот. Электрические мороженицы бывают двух видов:

• **Самоохлаждающиеся со встроенным компрессором**. Для приготовления мороженого достаточно просто загрузить ингредиенты в ёмкости. Смесь будет замораживаться благодаря компрессору.

• **Работающие с предварительно охлаждёнными ёмкостями**. Ёмкости такого прибора требуют предварительного охлаждения перед использованием, чтобы в процессе его работы

смесь замораживалась.

Мороженое

Популярный десерт, замороженная взбитая смесь из яиц, молока или сливок с добавлением различных ингредиентов, улучшающих вкус мороженого.

История холодного десерта насчитывает не одну сотню лет. Точно сказать, кто впервые его приготовил, сложно, однако упоминания о нём встречаются ещё в летописях, относящихся к правлению римского императора Нерона и японского императора Танга. Первый приказывал слугам собирать горный лёд и смешивать его с фруктами, а для второго готовили смесь изо льда и молока. Около 5000 лет назад в богатых китайских семьях на стол подавали снег, политый мёдом. Со временем рецепты холодного десерта попали к персам и арабам, которые добавили в них ингредиенты, свойственные их кухням, например, розовую воду. Можно сказать, что у многих народов был свой собственный рецепт мороженого. На Руси, например, холодными зимами принято было есть колотое замёрзшее молоко или сливки.

Достоверно известно одно: в Европу этот десерт попал благодаря Марко Поло, который совершил своё знаменитое путешествие на Восток в 1295 году. Он привёз сразу несколько рецептов мороженого, тут же ставшего необыкновенно популярным среди местной знати. Первыми готовить его стали итальянцы, но настоящий переворот в истории этого десерта сделали французы. В 1649 году французский кулинар Жерар Тирсен придумал оригинальный рецепт холодного десерта из ванильного крема, состоявшего из молока и сливок. Консистенция десерта позволяла подавать его в привычном для нас сегодня виде небольших шариков.

Позже оценили десерт и в Новом Свете. Известные американцы Джордж Вашингтон и Томас Джефферсон с удовольствием лакомились им и угощали своих гостей. А в 1774 году в нью-йоркской газете впервые напечатали объявление о продаже мороженого.

С тех пор появлялись всё новые рецепты холодного десерта, а также совершенствовалась технология его производства. Сначала мороженое взбивали вручную, а хранили в смеси льда с солью, но по мере развития технического прогресса появилась механическая, а затем и электрическая мороженица, хранить десерт стали в специальных морозильных камерах.

К сожалению, прогресс в значительной степени повлиял и на качество мороженого. Если раньше для него использовали исключительно натуральные молоко или сливки, то со временем,

чтобы удешевить производство, стали добавлять ингредиенты, превращающие мороженое из полезного десерта в продукт с весьма сомнительной репутацией. Если прочитать состав современного мороженого, можно обнаружить в нём множество эмульгаторов, консервантов, усилителей вкуса, пальмовое масло и т. д. Поэтому лучше готовить данный десерт самостоятельно, тем более что сделать это не составляет особого труда.

Сливочно-ванильный пломбир

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

2 яичных желтка
100 г сахара
щепотка ванилина
250 мл молока
350 мл сливок 33 % жирности
стручки ванили для украшения

Калорийность: 199 ккал

• Желтки растереть с сахаром и ванилином. Молоко подогреть на слабом огне. Медленно влить яичную смесь в молоко, варить до загустения. Снять с огня, остудить.

• Холодные сливки взбить до устойчивых пиков. Ввести в сливки молочную массу, хорошо перемешать, переложить в форму.

• Поместить пломбир в морозильник на 1 час.

• Достать десерт, ещё раз перемешать, вновь убрать в морозильник до полного застывания.

• Подавать к столу в креманках, украсив стручками ванили.

Мороженое из зелёного чая

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

6 яиц
100 г сахарной пудры
0,5 стакана крепкого зелёного чая
1 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. лимонного сока
1 стакан сливок 33 % жирности
1–2 веточки мяты для украшения

Калорийность: 89 ккал

• Яйца охладить, белки отделить от желтков.

• В белки всыпать половину сахарной пудры, взбить в плотную пену.

• В желтки влить зелёный чай, соевый соус и лимонный сок. Добавить оставшуюся сахарную пудру, перемешать. Поместить на водяную баню и взбить в крепкую, пышную пену.

• Отдельно взбить сливки.

• Соединить все ингредиенты, перемешать. Переложить смесь в форму, поместить в холод на 1–2 часа для заморозки.

• Готовое мороженое выложить в креманки, украсить листочками мяты. Подавать к столу.

Ягодный лёд

На 6–8 порций
Время приготовления: 25 мин + охлаждение

1 ч. л. желатина в гранулах
550 мл воды
300 г сахара
4 ст. л. сока лимона или лайма
500 г свежих ягод ассорти (клубники, земляники, голубики, малины)

Калорийность: 65 ккал

• Желатин замочить в 50 мл холодной воды, дать набухнуть.

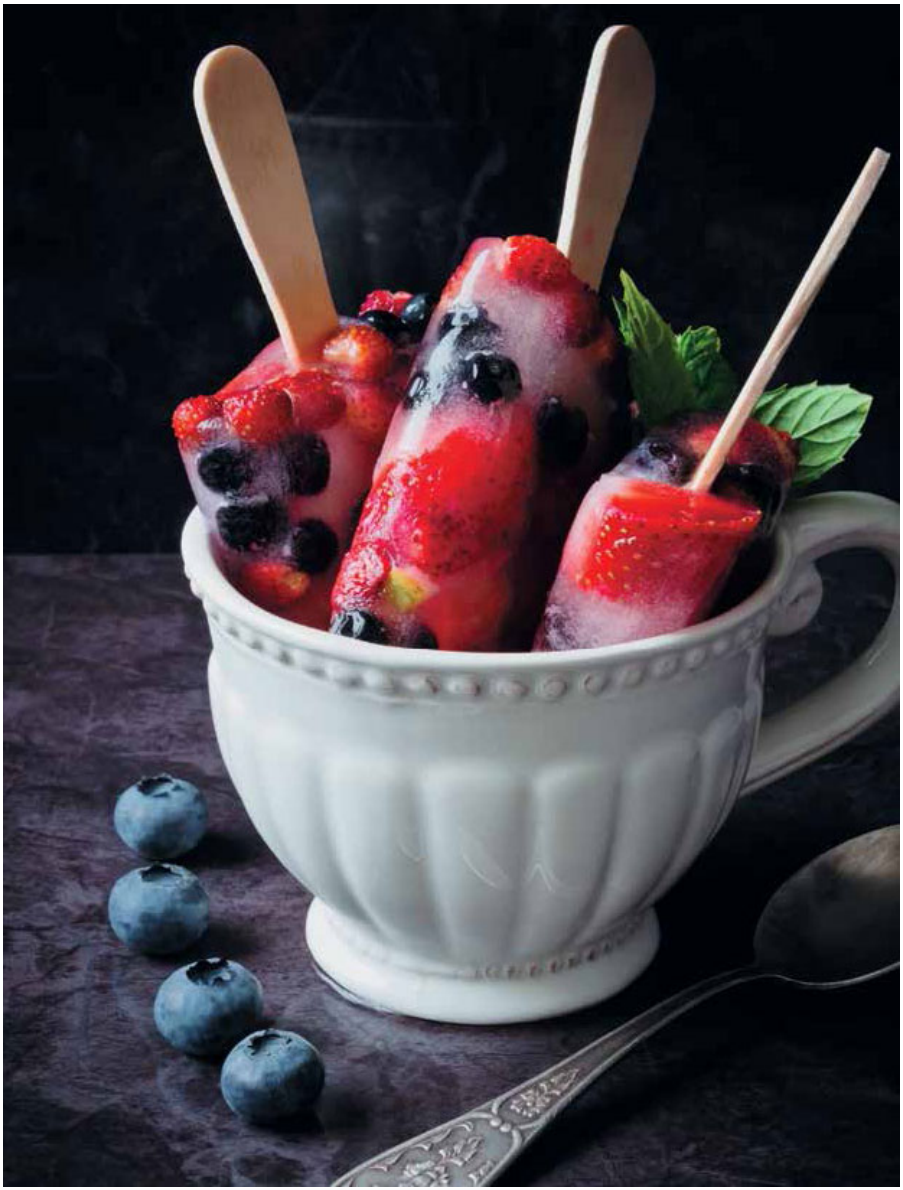
• Оставшуюся воду влить в кастрюлю, всыпать сахар и прогреть на слабом огне, помешивая, до полного его растворения.

• Влить в сахарный сироп желатин и прогреть, помешивая, в течение 3 минут. Снять с огня, влить сок лимона или лайма.

• Ягоды обработать, крупные нарезать. Разложить ягоды в формочки для мороженого или стаканчики. Залить приготовленной смесью и убрать в морозильник на 40–50 минут.

• Достать формочки, вставить палочки и убрать замораживаться ещё на 1 час.

См. также Банана сплит.



Морошка

Многолетнее травянистое растение семейства Розоцветные. Морошку прозвали «болотным янтарём» за то, что произрастает она преимущественно на болотах, а плодоносит янтарного цвета ягодами, созревающими в конце лета. Внешне плоды напоминают малину, но отличаются от неё по вкусу и запаху. Ягода распространена в северных регионах: в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и русском Севере, в странах Скандинавии.

Ароматные плоды морошки не похожи ни на одну другую ягоду. Вкус их несколько специфический, кисловатый, нравится он не всем. Однако это не помешало морошке найти горячих поклонников среди знаменитых личностей. Так, например, известно, что великий русский поэт А. С. Пушкин перед смертью просил у своей жены мочёной морошки.

Ягоды сначала окрашены в красный цвет, но по мере созревания меняют окраску на янтарно-жёлтую.

Морошку издревле употребляют в пищу, а также используют для избавления от многих недугов. Уникальный состав дикой ягоды делает её замечательным природным средством, позволяющим поправить здоровье. Морошка содержит в 4 раза больше витамина С, чем апельсины, витамины Р, В, РР, лимонную и яблочную кислоты, пектиновые и дубильные вещества, каротин, фитонциды. Ягодный сок обладает выраженным бактерицидным, потогонным, противоцинготным, противовоспалительным и мочегонным действием. В лечебных целях используют также листья и корни растения. Настойку из морошки пьют при нарушении обмена веществ, водянке, подагре и авитаминозе. Отвар из листьев употребляют при заболеваниях мочевого пузыря. Наружно его используют для лечения ожогов и кожных заболеваний.

Морошка особенно полезна тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Несмотря на специфический вкус, морошку всегда употребляли в большом количестве. На Руси её издревле подавали к царскому столу в свежем или мочёном виде. Сегодня морошка также широко используется в кулинарии. Из неё варят компоты, джемы и варенья, готовят пастилу и мармелад, а также соусы к десертам, мясу и овощам. Морошка – традиционная начинка для разнообразных пирогов, вареников и блинов.

Как выбирать

Обычно ягода продаётся в свежем виде. На ощупь она должна быть плотной, а цвет спелой ягоды не красный, а ярко-оранжевый. Если морошка приобрела бурый цвет – она перезрела.

Как хранить

В тёмном холодном месте морошка может находиться в течение месяца, сохраняя при этом большинство содержащихся в ней полезных веществ. Чтобы увеличить срок хранения, ягоду вымачивают или замораживают.

Варенье из морошки

Время приготовления: 25 мин

3 кг морошки
2 лайма
2,3 кг сахара
500 мл воды

Калорийность: 250 ккал

• Морошку перебрать, вымыть, обсушить, по желанию измельчить в пюре с помощью блендера. С лаймов срезать цедру и натереть на тёрке, выжать сок.

• Ягодное пюре переложить в посуду для варки, всыпать 2 кг сахара, добавить цедру, влить воду. Поместить на огонь, довести до кипения, варить на среднем огне в течение 15 минут. Добавить оставшийся сахар и сок лайма, перемешать, варить ещё 10 минут.

• Готовое варенье разложить в банки и остудить.

Пирог с морошкой

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

200 г сливочного масла
200 г сахара
350 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
4 яйца
400 мл сметаны
2 ст. л. крахмала
500 г морошки

Калорийность: 269 ккал

• Сливочное масло размягчить, всыпать 100 г сахара, растереть до однородности.

• Муку просеять, смешать с разрыхлителем, добавить к маслу, перемешать.

• Разбить в смесь 1 яйцо, замесить эластичное тесто.

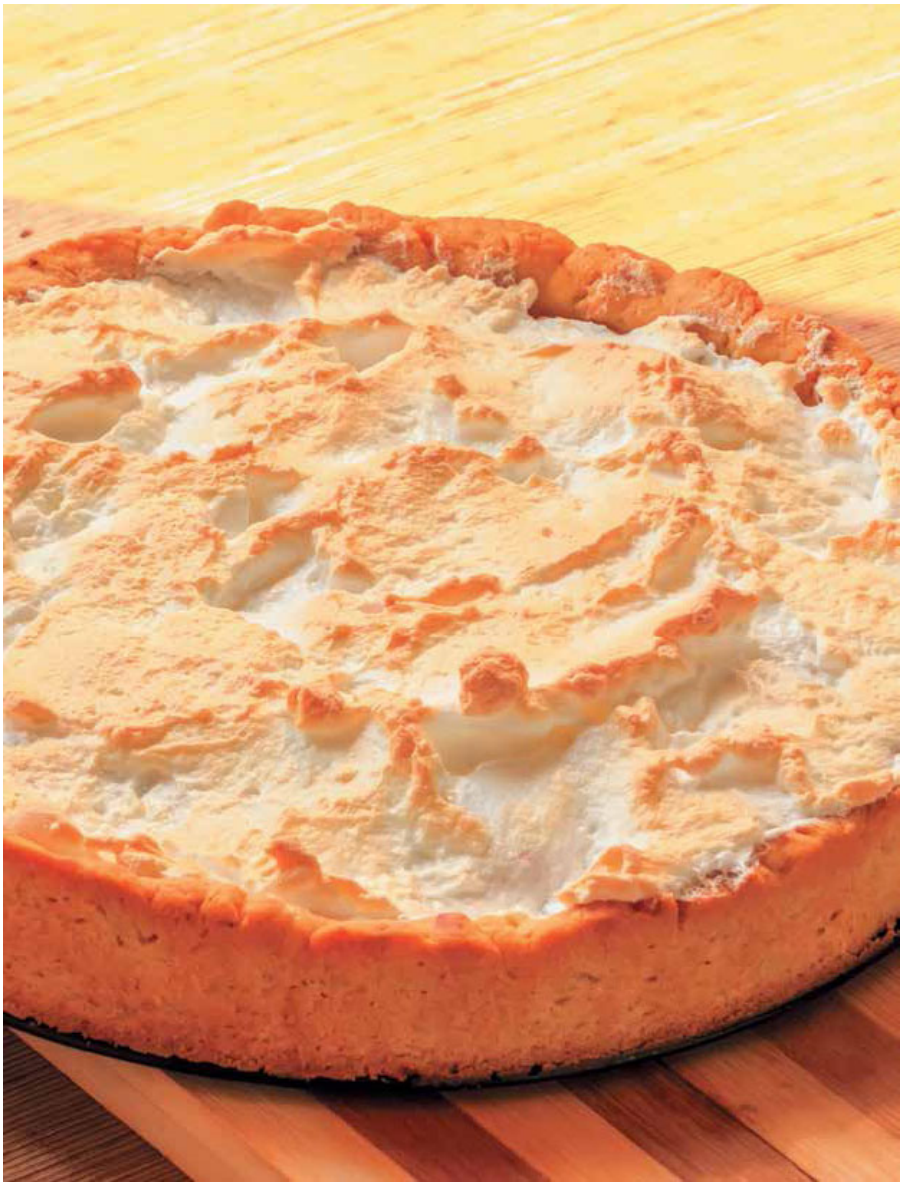
• Отдельно смешать 3 яйца, сметану, крахмал и оставшийся сахар, взбить в пышную массу.

• Ягоды морошки перебрать, вымыть, обсушить.

• Форму для выпечки смазать маслом, выложить тесто, сформировав бортики. Внутрь уложить морошку, залить приготовленной заливкой.

• Поместить пирог в разогретую до 180 °С духовку на 40–60 минут.

• Остудить, убрать на 1–2 часа в холодильник. Подавать к столу.



Настойка из морошки

Время приготовления: 8–11 дней

500 г морошки
100 г сахара
1 л водки высокого качества

• Морошку перебрать, промыть, обсушить и выложить в стеклянную банку.

• Засыпать ягоды сахаром, оставить настаиваться на 1 сутки, чтобы ягоды дали сок.

• Влить в банку водку, закрыть крышкой и убрать настаиваться в тёмное прохладное место на 7–10 дней.

• Готовую настойку процедить, перелить в бутылку и плотно укупорить для хранения.

Компот из морошки

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

500 г морошки
200 г сахара
2 л воды
2 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 60 ккал

• Ягоды перебрать, выложить в кастрюлю.

• В другой кастрюле соединить сахар и воду, прогреть, помешивая, до кипения. Снять с огня и добавить лимонный сок.

• Залить горячим сиропом морошку, накрыть крышкой и дать остыть перед подачей.

Морс

Негазированный прохладительный напиток русской кухни. В качестве сырья для морсов традиционно используются разнообразные ягоды, фрукты и даже овощи. Чтобы подсластить напиток, в него кладут сахар или мёд.

История морса насчитывает несколько веков. Подобными напитками, наряду с квасом, было принято утолять жажду в российских деревнях, а рецепты их приготовления передавались из поколения в поколение.

Первые упоминания о морсе встречаются в «Домострое» – книге XVI века, в которой описывались быт и правила поведения домочадцев.

Чаще всего морсы готовят из ягод, лучше всего для этого подходят те, которые обладают более насыщенным вкусом: чёрная смородина, малина, вишня, ежевика и пр. Ягоды измельчают, заливают водой и проваривают в течение нескольких минут или просто заливают ягоды горячей водой без варки – такая щадящая термическая обработка позволяет сохранить в напитке максимум полезных веществ.

Ягодный морс

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин

1 стакан ягод (клюквы, вишни, ежевики, смородины и т. п.)
1,5 л воды
0,5 стакана сахара

Калорийность: 28 ккал

• Ягоды перебрать, вымыть, обсушить. Переложить в кастрюлю, раздавить деревянным пестиком, слить сок в отдельную посуду.

• Ягоды залить водой, проварить на слабом огне в течение 10 минут.

• Отвар процедить, немного охладить, затем добавить в него сахар и сок. Перемешать до растворения сахара.

• Остудить, подавать к столу.

Свекольный морс

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

200 г свёклы
1 л воды
1 лимон
100 г сахара

Калорийность: 21 ккал

• Свёклу вымыть, очистить, натереть на мелкой тёрке. Выжать сок.

• Выжимки сложить в кастрюлю, залить горячей водой, проварить 15–20 минут на слабом огне.

• Лимон вымыть, выжать сок.

• В конце варки добавить в напиток сок лимона, сахар и свекольный сок, довести до кипения.

• Морс процедить, охладить, подавать к столу.

Морсилья

Испанская кровяная колбаса, отличающаяся тёмным цветом и сильным ароматом, которого добиваются путём добавления в фарш большого количества специй. Самой известной является бургосская морсилья. Её готовят из свиной крови, риса, жира и свиной мякоти. Если вместо риса используют лук-порей, то колбасу называют «зелёной морсильей».

Оригинальным вкусом отличается колбаса, которую делают на Канарских островах – сладкая морсилья. Помимо остальных ингредиентов в неё добавляют изюм, корицу и миндаль.

Морсилью употребляют как самостоятельное блюдо, а также жарят или отваривают. Часто её добавляют в супы, овощные рагу и паэлью.

Фасолевый суп с морсильей

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

1 стакан белой фасоли
1 луковица
4 зубчика чеснока
200 г морсильи или другой кровяной колбасы
2 ст. л. оливкового масла
щепотка шафрана
соль по вкусу

Калорийность: 56 ккал

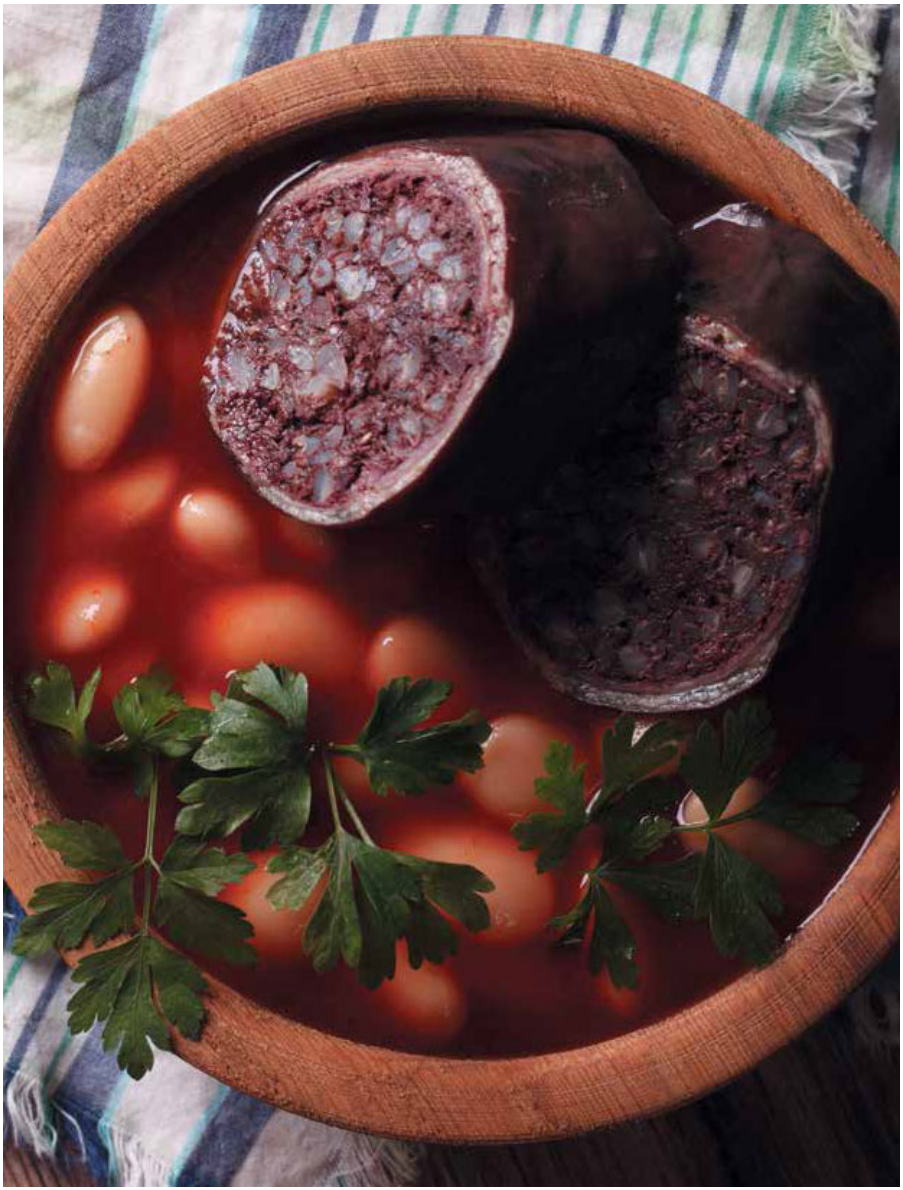
• Фасоль промыть, замочить на ночь. Лук и чеснок очистить, но не нарезать.

• Фасоль переложить в кастрюлю, залить водой, добавить морсилью, лук и чеснок, довести до кипения. Влить оливковое масло, варить на слабом огне 30 минут.

• Щепотку подсушенного шафрана растереть с солью, добавить из кастрюли половник супа. Влить настой в кастрюлю, варить ещё 30 минут.

• Удалить лук и чеснок, часть фасоли из супа размять и вернуть в кастрюлю, чтобы загустить блюдо. Морсилью нарезать толстыми кружками, вернуть в суп.

• Накрыть крышкой, дать настояться 30 минут. Подавать к столу.



Морская капуста (ламинария)

Съедобная морская водоросль класса Бурые водоросли. Ламинария может достигать в длину 25 метров. Раньше это растение считалось сорняком, забивающим рыбацкие сети, однако со временем вкус и польза этой водоросли для организма были оценены по достоинству.

Употреблять в пищу морские водоросли люди начали много веков назад. Сначала это делали жители прибрежных районов, но с развитием торговли бурые водоросли стали популярными и среди тех, кто проживал вдали от морей и океанов.

Особой любовью морская капуста пользуется у японцев. Существует красивая легенда о её появлении. Японский народ страдал от жестоких завоевателей, но ему не хватало сил, чтобы освободиться от них. Тогда мудрый правитель японцев воззвал к богам, и те послали ему уникальный напиток, дарующий силу, долголетие, бесстрашие и стойкость. Чтобы доставить этот напиток во все уголки островного государства, дочь правителя выпила напиток и бросилась в море, а боги превратили её в ламинарию, которая вобрала в себя всю силу напитка. Водоросль быстро распространилась вокруг островов, позволив любому их жителю обрести необходимые качества для победы над врагами.

Ламинария отличается поистине уникальным составом. Особенно богата она углеводами. Кроме того, в состав водоросли входят белки, клетчатка, жиры и минеральные соли. Польза ламинарии для организма во многом обусловлена наличием таких витаминов, как A, C, D, E, B_1, B_2, B_{12}, а также фолиевой кислоты и полисахаридов. В числе минеральных веществ, содержащихся в ламинарии, йод, марганец, железо, калий, натрий, азот, сера, кобальт, цинк и пр. Фосфора в морской капусте в 2 раза больше, чем в обычной, магния – в 11 раз, железа – в 16 раз.

То, о чём наши предки могли судить, основываясь исключительно на собственном опыте употребления в пищу ламинарии, сегодня доказано научными исследованиями. Этот уникальный продукт способствует повышению общего тонуса, нормализует обмен веществ, останавливает развитие склероза сосудов, продлевает молодость и дарит долголетие. Последние исследования показали также, что морская капуста способна останавливать рост опухолей. Она нормализует гормональный фон, борется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, улучшает умственную деятельность.

Особенно полезным данный продукт будет для растущего

организма, поэтому желательно с детства включать его в рацион малышей. Но и у взрослых ламинария обязательно должна присутствовать в меню. Для профилактики достаточно съедать всего по 2 ч. ложки сушёной ламинарии в неделю.

Особенно широкое применение морская капуста нашла в японской кухне. Всего насчитывается не менее 300 классических рецептов с этим продуктом. Чаще всего из неё готовят салаты или подают в качестве гарнира. Измельчённой морской капустой также заменяют соль в блюдах.

Как выбирать

В магазинах ламинарию можно приобрести в сухом и маринованном виде. Если вы покупаете сухой продукт, убедитесь, что упаковка герметична, а пластинки водорослей не повреждены. Маринованную ламинарию лучше выбирать в прозрачной таре. Так легче оценить внешний вид растения. Морская капуста должна быть буро-зелёного цвета, а рассол, в котором она хранится, – прозрачным. Нужно также обратить внимание на состав, указанный на этикетке. Там не должно быть консервантов, поскольку сама по себе ламинария отлично справляется с микробами, вызывающими порчу.

Как хранить

Хранить маринованную ламинарию после вскрытия банки рекомендуется не более 30 дней в холодильнике. Срок хранения сухого продукта может составлять до 3 лет, при условии, что его поместили в сухое тёмное место.

Острый салат из морской капусты

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

50 г сушёной морской капусты
2 луковицы
2 моркови
2 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
приправа для моркови по-корейски
1 ч. л. уксуса 9 %
соль по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Морскую капусту выложить в кастрюлю, залить горячей водой, варить на слабом огне 40 минут после закипания. Откинуть в дуршлаг, нарезать тонкими полосками.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Чеснок очистить, измельчить.

• На сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить лук и морковь. Капусту переложить в миску, добавить пассерованные овощи и измельчённый чеснок, посолить, добавить приправу и уксус, перемешать. Выложить в салатник, подавать к столу.

• Готовый салат можно хранить в холодильнике в течение 10 дней.

Морской гребешок

Семейство морских двустворчатых моллюсков. Диаметр их раковины достигает 15–20 см, а обитают эти создания практически во всех морях земного шара. Всего насчитывается более 25 видов морских гребешков, но не все из них представляют интерес для промысла или разведения в неволе.

Столь оригинальное название морской гребешок получил за сходство его раковины с гребешком для волос. Изображение морского гребешка можно встретить в качестве символа. Например, он красуется на логотипе всемирно известной компании *Shell*, он также стал религиозным символом для паломников к гробу святого Иакова. Однако популярность морской гребешок завоевал не столько за оригинальную форму раковины, сколько за замечательный вкус мяса, находящегося внутри. Оно обладает слегка сладковатым вкусом, а нежная консистенция позволяет употреблять его не только в приготовленном, но и в сыром виде.

Мякоть морского гребешка относят к диетическим продуктам, поскольку в ней практически не содержится жира, но присутствует легко усваиваемый белок и большое количество полезных веществ. Морской гребешок богат кальцием, магнием, натрием, йодом, серой, медью, железом, фосфором, марганцем и пр. Содержатся в нём также витамины группы В: B_1, B_2, B_6, B_{12}. В состав мякоти входят незаменимые аминокислоты, липиды и азотистые вещества.

Пользу морского гребешка оценили ещё в Древней Греции. Уже тогда его использовали как эффективное лекарство от многих болезней. Современные исследования подтверждают этот факт. Гребешок особенно рекомендован малышам в период активного роста, а также всем, кто страдает нехваткой кальция. Регулярное употребление этого продукта способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы, снижению уровня холестерина в крови, восстановлению функции суставов. В отличие от многих других даров моря, гребешок не вызывает аллергии, поэтому употреблять его можно без опасения как взрослым, так и детям.

Как выбирать

В магазинах можно встретить очищенные гребешки или гребешки в раковине. Свежий продукт имеет характерный «морской» запах. Лучше выбирать не очень крупные экземпляры, они более молодые и содержат больше полезных веществ. Свежая мякоть имеет розовато-кремовый или белый с лёгким сероватым оттенком цвет. Приобретая свежих моллюсков, нужно убедиться, что створки раковины плотно сомкнуты.

Как хранить

В морозильной камере замороженный продукт можно хранить не более 3 месяцев. Свежих моллюсков нужно положить в контейнер со льдом и поместить в холодильник. В таком виде они сохранятся 3 дня.

Подготовка

Размораживать гребешки следует при комнатной

температуре. Перед употреблением их промывают в холодной воде и при необходимости удаляют белое образование («ножку») на одной из створок раковины.

Жареные морские гребешки

На 6 порций
Время приготовления: 10 мин

1 кг очищенных морских гребешков
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 90 ккал

• Мясо гребешка разморозить при комнатной температуре. Промыть, обсушить, переложить в миску. Посолить, поперчить по вкусу.

• На сковороде растопить сливочное масло. Выложить гребешки, обжаривать в течение 2 минут с каждой стороны, до лёгкой золотистой корочки.

• Выложить на блюдо, подавать с любым соусом к морепродуктам или сбрызнуть лимонным соком.

Морские гребешки в беконе

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

400 г очищенных морских гребешков
1 ст. л. сока лимона или лайма
1 упаковка (100 г) ломтиков бекона
1 ст. л. растительного масла
1 лимон или лайм для подачи
соль и свежемолотый чёрный или белый перец по вкусу

Калорийность: 225 ккал

• Размороженные и обсушенные на бумажных полотенцах гребешки сбрызнуть соком лимона или лайма.

• Обернуть каждый гребешок в ломтик бекона. Нанизать на вымоченные в холодной воде деревянные шпажки по 3–4 штуки, прокалывая вдоль, чтобы закрепить края бекона.

• Поджарить на растительном масле на сковороде или решётке гриля с обеих сторон до золотистой корочки, по 3 минуты с каждой стороны.

• Посолить, поперчить и сразу подавать, дополнив дольками лимона или лайма.

Салат с томатами и морскими гребешками

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

120 г очищенных морских гребешков
2 ст. л. сливочного масла
100 г помидоров черри
150 г ассорти салатных листьев
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 43 ккал

• Гребешки промыть, обсушить. На сковороде растопить сливочное масло, обжарить гребешки с обеих сторон до румяной корочки.

• Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Салатные листья промыть, обсушить.

• На блюдо выложить салатные листья, помидоры черри и обжаренные гребешки.

• Посолить, заправить салат оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Суп с морскими гребешками

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин + замачивание

10 г чёрных древесных грибов
0,5 моркови
1 стебель сельдерея
2–3 веточки укропа
200 г очищенных морских гребешков
0,5 л куриного бульона
2 ст. л. кукурузного крахмала
соль по вкусу

Калорийность: 34 ккал

• Грибы замочить в тёплой воде на 4–5 часов, чтобы они разбухли. Удалить жёсткое основание, тонко нарезать. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, сельдерей вымыть, вырезать жёсткие прожилки, тонко нарезать. Зелень промыть, стряхнуть воду, измельчить. Гребешки промыть, мелко нарезать.

• Бульон влить в кастрюлю, оставив небольшое количество, довести до кипения. Выложить грибы, гребешки и остальные ингредиенты. Посолить по вкусу, варить 4–5 минут.

• В оставшемся холодном бульоне развести крахмал, влить в суп, перемешать, варить 1–2 минуты.

• Суп разлить по тарелкам, украсить зеленью, подавать к столу.

Морской ёж

Морской обитатель класса иглокожих. Представители этого класса имеют тело сферической формы, которое покрыто известковыми пластинами – «колючками». Между собой такие колючки соединены в плотный панцирь, который ограничивает форму ежа, не давая ему изменять её. Размер этих обитателей глубин может варьироваться от 2 до 30 см. Всего насчитывается более 900 разновидностей морских ежей, из которых только несколько десятков пригодны в пищу. Употребляют ежей чаще всего в сыром виде, вскрыв панцирь и достав его содержимое.

Съедобные ежи довольно крупные, до 16 см в диаметре. Их панцирь окрашен в красноватый цвет, иглы расположены редко, а их концы имеют фиолетовый оттенок. Широко распространены на коралловых рифах и в прибрежных водах по всему миру, отсутствуют лишь в морях с малой солёностью, например, в Чёрном или Каспийском.

Морской ёж относится к разряду деликатесов, особенно вкусными считаются его икра и молоки. В икре содержится до 35 % жиров и до 20 % белков. Её употребляют в сыром, варёном, жареном и маринованном виде.

Морской окунь

Рыба семейства скорпеновых. Внешне напоминает речного окуня, за что и получила такое название. На концах лучей плавников морского окуня расположены ядовитые железы, поэтому, уколовшись о плавник, можно получить местное воспаление. Род насчитывает около 90 видов, большинство из которых обитают в умеренных водах северной части Тихого океана. Мелкие особи вырастают не более 20 см длиной, в то время как крупные могут достигать 1 м в длину и весить до 15 кг. Среди других видов промысловых рыб морской окунь относится к категории долгожителей, срок его жизни в среднем составляет 15 лет.

Ценится эта рыба за нежное, жирное мясо, которое вкуснее всего в солёном виде. Жирность окуня достаточно высока: в 100 г мякоти может содержаться до 4 г жирных кислот Омега-3.

В состав рыбы входит самая полезная аминокислота – таурин, участвующая в синтезе других аминокислот в организме. Таурин необходим для поддержания нормального обмена веществ, стабилизации уровня холестерина в крови. Морской окунь содержит и другие полезные вещества. Мякоть рыбы богата витаминами A, PP, C, D, E, а также витаминами группы B. В числе минералов, содержащихся в морском окуне, фосфор, магний, йод, сера, кобальт, хром, натрий, калий, кальций, железо, цинк и пр.

Как и большинство даров моря, этот продукт особенно полезен тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы. Хотя, учитывая богатый витаминно-минеральный состав, морского окуня можно включать в рацион всем без исключения. Тем более, что эта рыба считается одной из самых вкусных.

Морского окуня широко используют в кулинарии. Его жарят, солят, отваривают, готовят из него первые блюда.

Подготовка

Разделывая тушку, нужно помнить о ядовитых железах на концах плавников рыбы. Укол такой «колючкой» может доставить весьма неприятные ощущения.

Филе морского окуня в кляре

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

1 крупный морской окунь
1 стакан пшеничной муки
2 яйца
3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 113 ккал

• Рыбу очистить, отрезать голову, аккуратно удалить плавники, вынуть внутренности. Разрезать вдоль спинного плавника, разделить на две половины. Каждую посолить и поперчить.

• Муку насыпать в тарелку, яйца разбить в миску и слегка взбить. Каждый кусок рыбы обвалять сначала в муке, затем опустить в яичную смесь.

• На сковороде разогреть растительное масло. Выложить рыбу, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

• Поместить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира. Подавать с овощным или картофельным гарниром.

Морской окунь, запечённый в фольге

На 1 порцию
Время приготовления: 50 мин + маринование

1 тушка морского окуня (около 400 г)
2 зубчика чеснока
щепотка сушёного базилика
щепотка сушёного орегано
4 ст. л. оливкового масла
0,5 лимона
1 луковица
мелко нарезанные укроп и зелёный лук для подачи
1 лайм
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Ножницами срезать с тушки плавники, очистить от чешуи, удалить внутренности и чёрную плёнку. Рыбу вымыть, обсушить, отрезать голову.

• Чеснок очистить, раздавить, переложить в тарелку, добавить смесь сушёных трав и 2 ст. ложки оливкового масла. Выжать сок лимона, перемешать.

• Рыбу натереть солью и перцем, переложить в маринад. Оставить на 30 минут, чтобы она замариновалась.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. На сковороде разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить лук до золотистого цвета.

• Быстро обжарить рыбу в масле с обеих сторон до румяной корочки.

• В фольгу выложить рыбу и лук. Закрыть фольгу, поместить в разогретую до 180 °C духовку на 30 минут.

• Подать, посыпав зеленью и дополнив разрезанным на дольки лаймом.

Суп из морского окуня с тёртым картофелем

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

350 г морского окуня
2 лавровых листа
4 горошины душистого перца
1 луковица
3 зубчика чеснока
0,5 стебля сельдерея
50 г сливочного масла
300 мл сливок
3 картофелины
пучок зелени петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Рыбу разделать на филе, нарезать кубиками. Горячую воду влить в кастрюлю, выложить кости и кожу рыбы, добавить лавровый лист и душистый перец, посолить. Варить 15 минут на слабом огне.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Сельдерей вымыть, измельчить.

• Обжарить овощи на сковороде в сливочном масле до мягкости. Добавить сливки, посолить, перемешать.

• Картофель очистить, натереть на крупной тёрке.

• Влить сливочно-овощную смесь в бульон, добавить куски рыбы и тёртый картофель. Варить до готовности рыбы.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, измельчить. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью, подавать к столу.

Морской черенок (наваха)

Разновидность двустворчатых моллюсков. Своё название это существо получило за особую форму. Внешне оно выглядит как вытянутая ракушка, внутри которой скрывается продолговатый моллюск. Длина раковины варьируется от 7 до 15 см. Другое название этого обитателя морских глубин – «морской нож» или «наваха» – происходит от исп. *navaja* – складной нож, из-за сходства удлинённой раковины с ножнами.

Наваха обитает в водах близ Японии, Южной Кореи, Китая, Тайваня и Южного Приморья на глубине от 2 до 7 м.

Морской черенок издавна употребляют в пищу, правда, встретить его в наши дни можно нечасто.

Ценят его за весьма пикантный, но приятный вкус. Часто моллюсков употребляют в сыром виде, предварительно вымочив их в воде. Не менее вкусны жареные или тушёные морские черенки.

Самый простой рецепт приготовления навахи – обжарить промытые раковины с моллюсками на оливковом масле с чесноком в течение 2–3 минут, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить, посыпать рубленой зеленью.

Морской чёрт

Разновидность лучепёрых рыб отряда удильщикообразных. Внешность морского чёрта весьма зловеща. Длина его тела достигает 150 см, оно оканчивается большой головой с огромной пастью с острыми зубами. У самок в центре головы расположена удочка со светящейся приманкой на конце, которая привлекает добычу прямо в пасть. Вес средней особи составляет 20 кг.

Морской чёрт питается рыбой и ракообразными, а большую часть времени проводит в засаде на морском дне. Обитает он в Японском, Жёлтом и Охотском морях, вблизи побережья, на глубине 50–200 м.

Морской чёрт представляет интерес для промышленного промысла, поскольку, несмотря на устрашающий внешний вид, отличается вкусным мясом. Его особенно высоко ценят в Японии. Мясо рыбы относится к категории морских деликатесов.

Оно богато полноценным белком, витамином D и жирной кислотой Омега-3. Кроме того, в мякоти этого морского обитателя содержатся витамины РР, А, Е и минеральные вещества. В их числе никель, кобальт, фтор, молибден, медь, йод, сера, фосфор, кальций, натрий, магний и пр. Употребление мяса морского чёрта может способствовать повышению защитных сил организма, улучшению состояния кожи и зрения. Однако нужно признать, что продукт это достаточно дорогой.

Особенно широкое применение морской чёрт нашёл в кухнях стран азиатского региона. Используется, в основном, хвостовая часть рыбы, а голову обычно кладут в суп. Морского чёрта жарят,

тушат, отваривают, запекают, готовят на гриле.

Перуанский холодный суп с морским чёртом и креветками

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

200 г филе морского чёрта или другой морской рыбы
2 ст. л. винного уксуса или сока лайма
2 ст. л. оливкового масла
щепотка молотого чёрного перца
щепотка молотого красного перца
2 лавровых листа
1 ч. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
1 луковица
50 г очищенного миндаля или миндальных хлопьев
1 ст. л. сливочного масла
200 г отварных очищенных креветок
1 ст. л. рубленой зелени
соль по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Рыбное филе разрезать на ломтики среднего размера. Немного воды влить в кастрюлю или сотейник, посолить по вкусу. Кусочки рыбы переложить в сотейник, припускать 3–4 минуты.

• Для маринада в другой кастрюле смешать уксус с оливковым маслом, посолить по вкусу, добавить перец и лавровый лист. Положить томатную пасту и сахар, перемешать. Довести маринад до кипения, охладить.

• Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Рыбу переложить в маринад, посыпать луком, накрыть крышкой, убрать в холодильник на 8 часов.

• Миндаль измельчить, обжарить на сливочном масле.

• Охлаждённую рыбу выложить в глубокую посуду, добавить креветки, залить маринадом. Посыпать миндалём и рубленой зеленью, подавать к столу.

Морской язык

Лучепёрая рыба семейства солеевых, отряда камбалообразных. Форма тела морского языка плоская, окраска бледно-коричневая с тёмными пятнами. Длина крупной особи может достигать 80 см, вес – 5 кг. Чешуя у рыбы мелкая, что делает её жёсткой на ощупь. Латинское название рыбы *Sole* переводится как «подмётка», что объясняется внешним сходством. Морской язык относят к правосторонним камбалам и иногда путают с другой плоской рыбой – пангасиусом. От последнего морской язык отличается лучшими вкусовыми качествами и, соответственно, более высокой ценой, хотя в рецептах эти два вида рыбы взаимозаменяемы.

Ареал обитания морского языка достаточно широк. Он водится в Жёлтом море у побережья Вьетнама, в Чёрном, Средиземном и Мраморном морях, в водах Атлантического океана.

Морской язык ценится за замечательные вкусовые качества и уникальный состав. Мякоть рыбы относится к категории диетических продуктов. В ней содержится всего 1,4 % жира. Морской язык содержит витамины A, B, D и E, а также незаменимые жирные кислоты: арахидоновую, линолевую и линоленовую, которые могут поступать в организм человека только с пищей.

Морской язык богат йодом, медью, марганцем, фосфором, фтором, железом и пр., а таурин, содержащийся в нём, является природным регулятором давления, и особенно необходим людям, страдающим гипертонией. Регулярное употребление рыбы способствует нормализации обмена веществ и служит профилактикой таких заболеваний, как инсульт, склероз и инфаркт. Повышенное содержание витаминов A и E предупреждает развитие раковых заболеваний, а высокий процент

йода в рыбе делает её незаменимой для тех, кто страдает заболеваниями щитовидной железы.

Морской язык нашёл широкое применение в кухнях разных стран. Для того чтобы рыба получилась вкусной, её нужно готовить очень быстро. В этом случае она останется сочной и сохранит максимум полезных веществ. Морской язык жарят, тушат, отваривают, запекают, сушат и коптят.

Запечённые роллы из морского языка

На 1 порцию
Время приготовления: 15 мин + маринование

1 филе морского языка
0,5 лимона
1 зубчик чеснока
0,5 пучка мини-спаржи
70 г твёрдого сыра
30 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 148 ккал

• Рыбное филе разрезать вдоль пополам. Посолить, поперчить, полить соком лимона. Оставить мариноваться на 30 минут.

• Чеснок очистить, измельчить. Верхушки спаржи бланшировать в кипящей воде 1 минуту. Сыр натереть на крупной тёрке.

• На полоски рыбы выложить сыр, чеснок и по 2–3 ростка спаржи. Свернуть роллы. Поместить их в форму для запекания, выложить на каждый по кусочку сливочного масла.

• Запекать при 220 °С в течение 15 минут.

Морской язык в кляре

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

500 г филе морского языка
1 яйцо
специи для рыбы
0,5 стакана воды
около 1,5 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 116 ккал

• Филе морского языка нарезать на порционные куски.

• Приготовить кляр: яйцо разбить в миску, взбить вилкой, добавить соль, специи и воду, перемешать. Всыпать муку, ещё раз перемешать. Тесто должно получиться такой же консистенции, как тесто на оладьи.

• На сковороде разогреть растительное масло. Куски рыбы опустить в кляр, обжарить на масле до золотистой корочки.

• Выложить морской язык на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира. Подавать к столу с овощным гарниром.

Запеканка из морского языка со шпинатом и картофелем

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1,5 кг филе морского языка
3 картофелины
150 г твёрдого сыра
400 г свежего шпината
щепотка тёртого мускатного ореха
2,5 ст. л. сливочного масла
1 лимон
2 луковицы
1 морковь
250 мл сливок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 132 ккал

• Филе рыбы разрезать вдоль на тонкие полосы.

• Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, отварить в подсоленной воде до готовности. Сыр натереть на крупной тёрке.

• Шпинат вымыть, нарезать толстыми полосками. Припустить на сковороде на 1 ст. ложке сливочного масла, добавить мускатный орех.

• Форму для запекания смазать маслом. Вниз уложить половину шпината, сверху – куски рыбы. Посолить, поперчить, выжать сок лимона.

• Приготовить заливку. Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Обжарить на оставшемся сливочном масле до мягкости. Влить сливки, перемешать, немного выпарить соус на среднем огне, всыпать половину тёртого сыра. Половину заливки вылить на рыбу.

• В отваренный картофель добавить оставшийся сыр и немного сливочного масла, перемешать с оставшимся шпинатом. Выложить слой картофеля поверх рыбы и залить оставшейся заливкой.

• Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 35 минут.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.